DANIEL TANGONA

EL PERSONAL TRAINER NÚMERO UNO DE LA ARGENTINA

LAS EXCUSAS ENGORDAN

Un plan integral de **FITNESS** para mejorar tu vida

Grijalbo

Daniel Tangona
Personal trainer número uno de la Argentina

Las excusas engordan

Un plan integral de fitness para mejorar tu vida

Colaboración en textos:
Victoria Guazzone di Passalacqua

Grijalbo

PRÓLOGO

Lindos por dentro y por fuera

por María Belén Aramburu

"¿Y si damos una charla sobre el entrenamiento físico y el mental y espiritual?" Así surgió el encuentro que brindamos bajo el título "Lindas por dentro y por fuera… y lindos también". Nos encontrábamos en una librería de Palermo, a propósito de la presentación de un libro, cuando, buscando entre tantas obras algunas que me permitieran profundizar en mis estudios de metafísica y física cuántica, lo encontré a Tango —como le decimos muchos a Daniel, abreviando su apellido— buscando algunos títulos de neurociencia para intentar comprender su trabajo de entrenador personal desde una perspectiva diferente. Allí le comenté sobre mis estudios e investigaciones en carácter de autodidacta y sobre un curso de *mindfulness* que había realizado hacía poco.

Nos entusiasmamos tanto hablando del tema que, varios almuerzos mediante, pude conocer a Tango más allá de las entrevistas que le había hecho en el pasado. Siempre percibí en él una férrea voluntad que le permite salir adelante y avanzar en la vida más allá de cualquier obstáculo. De hecho, su tenacidad se había puesto a prueba cuando sufrió un ataque de pánico. Al tanto de su abultada agenda y sus ajetreados días de clase en clase y de alumno en alumno, y al observar en él a un hombre que había trascendido esta dificultad, le propuse que lo comentara en uno de mis programas. Me parecía un ejemplo de superación personal. Era un estímulo para que muchas personas, atravesando esa situación, pudieran transitarla y transmutarla.

Que la mente y el cuerpo se encuentran íntimamente relacionados se ha convertido a esta altura, afortunadamente, en

uno de los ejes centrales de la medicina. Muchos habrán escuchado el concepto de que los pensamientos crean realidad. Yo tuve pensamientos que se han cristalizado luego de reiteradas repeticiones. Creemos lo que escuchamos repetir a nuestros padres, maestros, amigos, entorno social, gobernantes y demás. Nuestra realidad es aquella que no se ve, tan intangible como poderosa y omnipresente, aquella que nos conecta con lo que somos, con nuestra esencia y, por lo tanto, con nuestra salud perfecta. Y aquí hay un secreto interesante para aprender: así como la metafísica nos enseña que aquello a lo que prestamos atención se expande, si cuando estamos enfermos le prestamos atención a la enfermedad es peor, ya que deberíamos centrarnos en la salud. Cuando estás enfermo, es lógico que observes el estado en el que te encontrás, pero al hacerlo prolongás la enfermedad. Si pudieras poner tu atención en la idea de experimentar el bienestar físico con la misma intensidad en que lo hacés en la falta de este, tu recuperación se produciría más rápidamente, y mantendrías con facilidad tu equilibrio físico.

Y si todo objeto atrae la esencia de lo que se asemeja a él, lo que pensás atrae otros pensamientos similares. La comprendas o no, creas en ella o no, la ley de atracción funciona tal como lo hace la ley de la gravedad. Con Tango pensamos un ejercicio, que no es otra cosa que una visualización creativa que propone imaginar de manera positiva tu cuerpo, para lograr que, si predominan pensamientos positivos, tu estado físico se ajuste a ellos. La imaginación, la visualización y la historia que nos contamos a nosotros mismos y a los demás sobre lo que nos pasa, con el tiempo, se convierten en una creencia. Por eso, lo que veamos hecho realidad responderá a nuestros patrones de pensamiento.

Con Tango conversábamos sobre cómo el cuerpo habla cuando no puede expresar lo que siente, cómo un dolor interno se refleja en lo externo para que se le preste la debida atención. ¿Cuántas veces el cuerpo te avisa sobre el agrado o desagrado que una persona, cosa o situación te provoca? También nos preguntábamos cuántas veces le hacemos caso a nuestra intuición, que en variadas ocasiones se materializa a través de sensaciones corporales. Seguramente habrás sentido alguna vez —o varias— un dolor de estómago que te presagiaba algo, indicándote que debías leer el

mensaje que te estaba dando. El cuerpo, cuyo estado natural es el bienestar, también nos da mensajes mediante su malestar. Sería bueno saber qué nos está comunicando, y la interpretación es absolutamente personal. Cada uno sabe el porqué y para qué de cada circunstancia de su vida.

Como el bienestar o malestar son síntomas de nuestros pensamientos, la enfermedad es un indicador de que los negativos empezaron señalando una emoción negativa, que se fue multiplicando merced a la continuidad de ese tipo de reflexiones. Y así apareció en nuestra conversación la importancia de cómo nos sentimos. ¿Sabés que aquello que pensamos, si lo sentimos con fuerza y pasión, se manifiesta? Además, las emociones no son solo química en el cerebro, son señales electromagnéticas que afectan la electricidad de cada célula del cuerpo. Los neurotransmisores llamados péptidos cargan mensajes emocionales. Y de este modo, las emociones positivas influyen beneficiosamente en nuestro cuerpo y mente. En este libro, por caso, Tangona explica muy bien cómo mente y cuerpo interfieren entre sí positivamente cuando realizamos una actividad física.

Tango tiene en su haber una vasta experiencia en lo que a entrenamiento del cuerpo se refiere. Si hubiese permanecido en su zona de confort, no habría experimentado inquietud alguna por sumergirse en la neurociencia e intercambiar con médicos y psiquiatras la posibilidad de hacer un trabajo más profundo con sus alumnos.

Tampoco habrían existido las charlas que compartimos ni habríamos encontrado puntos en común más allá del respeto mutuo personal y profesional.

Al haberlo entrevistado en tantas oportunidades, pude detectar en Tango un enorme crecimiento que se deja traslucir cada vez que habla. Sé que le pone garra a la vida, que lo que ha logrado es producto de su esfuerzo, y que el día a día, con sus aciertos y errores y con sus sabores dulces y amargos, lo ha llevado a valorar más las cosas simples de la vida y a reparar en el valor de los afectos más cercanos, de su madre, su mujer, sus hijos, sus amigos… y desde ya, sus alumnos, a quienes dedica cariño y energía, sabiendo que como a él le gusta decir: “Me pagan por algo que no les gusta hacer”. Y ahí él redobla las ganas para hacerte sentir a vos,

a quien entrena, que vale la pena el esfuerzo para verte bien, pero por sobre todas las cosas, para que goces de un cuerpo saludable.

La salud ha sido siempre el eje de las entrevistas televisivas que le hice a Tangona. Nunca habló sobre lo que no era su área de competencia. Temas como la nutrición, los exámenes médicos, los cuidados del corazón y otros aspectos siempre fueron desarrollados por especialistas, a los que siempre respetó con su escucha activa, por más que él hiciera mención sobre la importancia de estos. Por eso hoy agradezco la posibilidad de escribir el prólogo de este libro. Porque sé que va a ser muy exitoso y además va a ayudar a mucha gente a tomar conciencia sobre su salud con profesionalidad. ¡Que vengan muchos más!

Lo que el corazón habla
La mente lo entierra
El cuerpo se enferma
Y el alma desespera.

INTRODUCCIÓN

Mejorá tu vida

Siempre he escuchado que para vivir una vida plena hay que escribir un libro, plantar un árbol y tener un hijo. Tengo varios hijos, todos ellos hermosos, Belén, Facundo y Francisco, y también tres nietos, Sebastián, Julieta y Sol. A ellos y a mi mujer Gaby, gran sostén, les dedico este libro. También he plantado algunos árboles. Lo de escribir un libro era una tarea pendiente, y el desafío es que sea beneficioso y de provecho para quien lo lea.

Me siento raro escribiendo, lo reconozco. Lo mío es más sanguíneo: es la motivación, es movilizar, es hacerte saber que podés hacerlo, es sacar lo mejor de vos mismo para superarte porque sos tu mayor desafío. Sin embargo, escribir va de la mano de la lectura. Leo mucho, muchísimo, y de esa lectura aprendo. Es una constante en mi vida y trato de comunicarlo lo mejor posible. Este desafío de escribir me llevó a reflexionar sobre un montón de cosas; qué decir, cómo decirlo y a quién suponen responsabilidades muy grandes.

Aquí vas a encontrar mis experiencias, aquello que he vivido y vivo. Hay mucha gente preparada, estudiosa y experta en todos los temas que planteo a lo largo de los próximos capítulos. Por eso recurrí a algunos especialistas para que brindaran su visión sobre temas específicos. Este libro no podría haber sido escrito sin el aporte de estos expertos. Tras cuarenta años de trabajo de campo, esta obra refleja mis ideas, compromisos y experiencia. No pretende tratar, diagnosticar o prescribir sino brindar un espacio de intercambio y ser un disparador de nuevas ideas. Además, siempre destaco la importancia, dentro de mi actividad o en cualquier práctica, de hacer una consulta con un profesional médico adecuado, ya que la actividad física debe tener siempre una mirada

desde la salud. Ninguna de las sugerencias o enseñanzas aquí mencionadas reemplaza la consulta con un profesional de la salud física o mental debidamente facultado.

Me animo a escribir este libro porque ya tengo casi 60 años, muchos de ellos de profesión. Nada es caprichoso, todo madura en un momento u otro, y creo que llegó la hora de compartir lo aprendido. Me animo, más que a tratar algunos temas, a considerarlos importantes para todos, porque para mí son cuestiones dignas de atención. Son cosas de las que debemos preocuparnos menos y ocuparnos más. Y pasar a la acción comienza por nombrarlas, describirlas y atender algunas recomendaciones básicas sobre ellas. Tratarlas en profundidad llevaría varios libros más, pero mi idea es advertirte de su importancia y comenzar a hacerte consciente de ellas.

Me interesa poner estos temas sobre la mesa, moverte a preguntarnos qué hacemos al respecto de cada uno de ellos, y hallar una respuesta concreta. Me interesa proponértelos de forma tal que puedas decidir avanzar en alguno de ellos y, así, empezar a mejorar tu vida. Me interesa inspirarte.

CAPÍTULO 1

Self-made man

No muchos lo saben, pero tuve una infancia de cuento, que pasé entre superhéroes. Mi papá era la Momia de *Titanes en el Ring*, y además de verlo luchar con figuras como el Ancho Peucelle —su mejor amigo— e Il Commendatore Benito Durante, recuerdo especialmente las comidas cuando se juntaban todos. Se reunían en la casa de mis abuelos, y les cocinaban puchero en ollas gigantes, para veinte o treinta luchadores. No puedo borrar de mi memoria esa mesa enorme.

También recuerdo ir a verlo entrenar en El Ancla, un club de piletas donde cada uno tenía su casilla. Ahí se ejercitaban, tomaban sus suplementos, charlaban. Tengo fotos colgado de las barras a los cinco años, tratando de imitarlos. Y guardo intacto el recuerdo de los estudios de grabación de Canal 9, donde filmaban todas las semanas. Durante mucho tiempo pensé que los golpes eran verdaderos, y a los seis años lloré cuando papá peleó por el título y lo perdió con Martín Karadagian, el que siempre ganaba. Cuando volvió a casa me acuerdo de haberle dicho: "Papi, igual sos el mejor del mundo".

Podría haber sido médico o abogado, pero en realidad no tuve tanta opción. Desde chico me crié en este ambiente, y aunque entonces no dijera que quería ser entrenador, si miro atrás puedo ver que era algo muy claro. Pero el camino no fue tan directo. Cuando tenía 7 años, mi papá murió. Mi mamá, con dos hijos chiquitos —mi hermana tenía 5—, tuvo que salir a trabajar y decidió mandarme pupilo al Colegio Emaús, en El Palomar. Ahí pasaba el tiempo entre el estudio, las misas en las que era monaguillo y la ansiedad de los jueves, cuando teníamos educación física. Esos días me levantaba a las cuatro de la mañana, me ponía

la ropa de gimnasia y me volvía a meter en la cama para esperar, con mucho entusiasmo, que fueran las siete y nos vinieran a buscar. Mi viejo me había inculcado una enorme pasión por el movimiento, y esos momentos me encantaban.

No sé si era bueno en los deportes. Es más, nunca me destaqué en ninguno aunque hice de todo. Pero en ese proceso me di cuenta de que si bien no era talentoso para hacerlos, sí para explicarlos. Me encontré con gran paciencia y poder de convencimiento, que hacían que enseguida motivara a mis compañeros en la dirección necesaria.

Del Emaús pasé a otro colegio en Devoto. Aunque me encantara el Emaús, no podía seguir pupilo porque necesitaba trabajar para ayudar a mi mamá en casa. Y así fui al secundario, un poco a los ponchazos, dividiendo el tiempo entre trabajos como vendedor de alfombras, empleado de farmacia o lo que encontrara. Vivíamos en Martín Coronado, en una casa que se inundaba cada vez que llovía, pero a la que adorábamos porque era nuestra. Hasta que un día mamá no pudo sostener más las deudas —papá había dejado la casa embargada— y tuvimos que mudarnos. Nos vinimos a la ciudad, a Belgrano. Tenía 18 años y descubrí un mundo nuevo.

Cada fin de semana, me internaba con un amigo en el Circuito KDT. Desde las seis de la mañana hasta las seis de la tarde los sábados y domingos, nos lo pasábamos corriendo, andando en bicicleta, colgándonos… Estábamos fascinados con ese ambiente. Para cuando tenía 25 años, me casé por primera vez. Mi mujer se llamaba Mabel, y tuvimos dos hijos, María Belén y Facundo. En ese entonces empecé a trabajar en la sodería de mi suegro, pero en mis ratos libres me dedicaba al *fitness*. En el departamento, que el papá de Mabel nos había regalado, armé un gimnasio en el living, una administración en la cocina y un vestuario en el baño. Y las clases grupales se llenaban, tanto que un día mi suegro vio la veta del negocio y decidió abrirnos un gimnasio en serio en Olivos, en una casona hermosa. Mi mujer se convirtió en una de las mejores entrenadoras de la época, pero el resultado fue una bomba de tiempo. Éramos muy jóvenes, vivíamos para trabajar y, aunque el negocio fuera un éxito —teníamos entre 80 y 90 personas por clase cada noche—, nuestro matrimonio terminó fracasando. La verdad es que siempre fui una persona complicada para las relaciones.

Pareciera que mi única novia es el trabajo…

Y entonces, se fue con los chicos a vivir a los Estados Unidos, porque quería probar suerte en otro lado. Yo me quedé con una mano atrás y otra adelante, porque tanto el gimnasio como la casa eran de ella. Recuerdo haberme ido, en mi Peugeot 504 viejísimo, con medio tanque de nafta, a ver a Jorge Brisco, profesor y dueño del gimnasio Mister Mundo, para pedirle trabajo. Me dijo que él no tenía nada para mí en su lugar, pero llamó al CASI (Club Atlético San Isidro). Me propuso como instructor de salón, y me tomaron enseguida. No podía creerlo; en la época de los monstruos del rugby, yo los entrenaba codo a codo. Di mi primera clase en la cancha de básquet, y éramos solo cinco o seis personas. Al final terminé dándolas en la de rugby, porque era el único espacio donde entraban todos los que querían asistir.

Así empecé a hacerme fuerte en San Isidro y, al cabo de unos años, empecé a trabajar en el gimnasio Physical. Allí éramos tantos en la clase que el dueño pasaba y me hacía señas para bajar la intensidad, porque sentía que se movía el piso. Por esos años nació mi estilo, bien energético y con muy buena música, para mí una excelente motivación. Recuerdo que un día llegó Tuti Gianakis, uno de los mejores DJ de la Argentina, y me dijo que no podía seguir con los temas que daba, así que empezó a recomendarme otra música. Todavía me envía novedades.

En paralelo, comencé a tener mis primeros alumnos particulares. Hace casi treinta años me llamaron Carlos y Ushy Leers. Ella me preguntó si iba a las casas particulares, y yo, sabiendo que era una mujer muy paqueta, agarré la agenda y, aunque vacía, le contesté que no tenía horarios disponibles. Me dijo que se había mudado a una casa más grande, con gimnasio, y que quería que le diera clases los lunes, miércoles y viernes a las seis y media de la tarde. Le contesté que le avisaría si se me desocupaba un horario. Entonces esperé tres días y la llamé para decirle que a las seis no podía, pero que a las siete, moviendo algunas cosas, sí. Aceptó. Fue la primera de muchas clientas exitosas. Le siguieron los dueños de Pförtner, el presidente de Pepsi, el de Celulosa… Y el caos en la agenda. Pero nunca abandoné nada; daba siete horas de salón y otras seis de clases particulares. Porque aprendí de chico, por mis padres, que después de las vacas gordas siempre vienen las flacas. Pero con esa

forma de trabajar y estar un paso adelante, las flacas nunca me tocaron. Sabía que esa constancia era la única forma de crecer.

Un verano, en los años noventa, me invitaron a Punta del Este. Viajé con la gente de Mango y Motor Oil, con quienes alquilamos una casa. Ellos hacían fiestas increíbles en la isla Gorriti, y yo simplemente me dediqué a pasear. Pero cada vez que me cruzaba con un conocido, me preguntaba dónde estaba dando clases. Y al año siguiente decidí volver, pero con un plan de trabajo. Organicé para trabajar en Papa Charlie, y resultó un éxito, metíamos cien personas por clase, a la mañana y a la noche. Recuerdo un día que llegué y me encontré con el equipo de música roto. El parador estaba lleno de gente, y el DJ se había acostado hacía media hora, pero el dueño lo mandó a llamar de todas formas. Y así llegó Pato Simeón, otro gran profesional, que me clavó una mirada que todavía no olvido. Pero le dije que era el momento de hacernos exitosos los dos, y terminó poniendo temas en vivo, haciendo una de las mejores clases del verano y vendiendo gran cantidad de música. Hoy es uno de mis grandes amigos, y hace ya veinticinco años que paso mis temporadas en Punta del Este. Vi pasar a infinidad de entrenadores, pero yo sigo ahí, firme hace varios veranos en el Conrad.

Por unos años, también tuve un gimnasio compartido con mi hermana, en Martínez, en Paraná y Maipú. Se llamó Tangona Fitness, pero como toda sociedad de hermanos, no funcionó por mucho tiempo. Se hacía difícil porque la gente siempre quería que fuera yo el que diera la clase, y eso era imposible. Tampoco resultaba fácil encontrar buenos entrenadores, así que al final, después de tres años, nos rendimos. Y después de quince años trabajando en Physical, entré en Ocampo Wellness, en Barrio Parque. Ahí estoy hasta hoy, mientras en paralelo sigo con mis alumnos particulares.

No hace mucho daba clases hasta las doce de la noche. Pero hoy ya no tengo tal vez la misma energía para nuevos alumnos, y elegí cortar mi día a las ocho. Antes llegaba a casa, comía, me acostaba solo, porque mi mujer se había ido a dormir mucho antes, y a las cuatro me levantaba. Hace poco decidí que eso tenía que cambiar. Ahora voy a buscar a mi hijo a taekwondo o a fútbol, y tengo tiempo para mi familia. A los 60 hay otras prioridades.

¿El futuro? No me gustaría volver a tener un gimnasio. Soy mucho más feliz con mi camioneta equipada (Delivery Gym) yendo a domicilio, solo para personas que realmente me necesiten. Y si no, las entreno en un gimnasio. Mi negocio soy pura y exclusivamente yo. Y estoy en un lugar muy beneficioso; me rompí el alma para llegar a ser quien soy y poder decir que no sin problema. Después de tantos años sigo haciendo lo mismo, con igual esencia y espíritu, solo que más tranquilo, con mayor seguridad y con la experiencia que te da el tiempo. No me asusta que me llame nadie. Puede hacerlo el Presidente y le voy a contestar lo mismo que a todos: por una hora tiene que estar a mi disposición.

A veces pienso qué diría mi yo de los 10 años si me viera hoy. O si me viera mi viejo… Y no puedo evitar emocionarme. Tuve que vivir mucho para estar en este lugar. Pero como mi motivación siempre fue autogenerada, voy por más. Esto no termina acá.

CAPÍTULO 2

Motivación y autoconfianza: la base de todo *

La motivación es la voluntad que te estimula a hacer un esfuerzo para alcanzar una meta, lo que le da sentido a la vida, una mezcla de pasión, propósito, toma de decisiones y compromiso. Es una palabra muy fuerte, porque nos hace luchar para seguir vivos, tener un plan a futuro, alcanzar un sueño o salir adelante. Con la motivación correcta, estamos dispuestos a correr riesgos y tomar decisiones a las que muchos no se atreverían.

La mayoría de la población es sedentaria. La gente se anota en un gimnasio, paga el abono de un año y, a los meses, abandona, porque los entrenadores no le dan bolilla ni la guían. No saben si están avanzando porque nadie les indica nada, son un simple número de cliente. Y así, se desenamoran. ¿Viste cómo hay restaurantes con mozos que te atienden tan bien que te hacen comer hasta lo que no pediste? Te van trayendo un plato de degustación, luego una copita de algo, luego otro plato… Te van seduciendo por medio de la oferta y el respeto. Y al final te terminan cobrando todo lo que te trajeron, pero lo pagás con gusto.

Yo sé que a muchos les cuesta moverse. Estamos cada vez más sedentarios, con porciones más grandes de comida, con más controles remotos alrededor y casi sin necesidad de pararnos. Por eso, cuando alguien finalmente elige moverse, hay que contenerlo y cuidarlo. Con mis alumnos, particularmente, me ocupo de hablarles, llamarlos, escribirles mensajes de texto o lo que sea necesario, con tal de que no falten a mis clases. Si un día no pueden, los llamo al siguiente, porque tengo que mantenerlos motivados. De hecho, trabajo incluso sábados y domingos para los que no tienen otros días u horarios posibles.

Entonces, si vas a tomar una clase privada, tu entrenador tiene que seducirte. No puede venir a buscarte un desganado que llega tarde, con sueño, masticando chicle o que mira su celular durante toda la clase. Porque así, enseguida vas a encontrar una excusa perfecta para abandonar. Y si vas al gimnasio y tomás clases grupales, tratá de buscar aquellas con gente que te inspire, linda y con ganas, y con profesores que tengan buena onda y no se sientan Rod Stewart arriba de la tarima, que estén para ayudarte y guiarte. Yo soy un tipo de carácter complejo, pero jamás llevo eso a mi trabajo. Aun en mis peores días, tengo humor agradable y le aporto pasión a lo que hago, porque sé que es la mejor manera de transmitirlo.

Algunas verdades

Una vez que comenzás la actividad, tenés que saber que hacen falta unos tres meses para empezar a ver resultados reales. Porque el primer trabajo a realizar es el neuromuscular. Cuando alguien empieza a hacer pesas y al mes todavía no ve cambios en sus músculos, eso es porque el cuerpo está acondicionando su aparato neuromuscular; los tendones y ligamentos se están fortaleciendo para soportar la nueva carga. Una vez que esto suceda, entonces sí va a empezar a notar los cambios.

Por eso, nunca les creas a las revistas con títulos de tapa como "Cambiá tu cuerpo en 10 días". Mienten descaradamente, y encima les crean falsas expectativas a las personas. Pero sí sabé que luego de tres o cuatro meses de entrenamiento vas a notar un cambio importante. Y un poco antes que esto, vas a comenzar a dormir mejor, bajar de peso y reducir tus niveles de ansiedad. E incluso entonces, sin haber notado diferencias en los músculos o la tonicidad, te vas a dar cuenta de por qué es importante ir al gimnasio.

También es cierto que va a haber un momento en que te estanques en el proceso. Porque los primeros kilos suelen adelgazarse rápido, pero los que siguen son más reacios. Sin embargo, con un buen plan nutricional y con constancia y orden, los resultados no solo se logran sino que se mantienen. Porque no te estoy hablando de dietas milagrosas, sino de cambios de hábitos.

Siempre digo que el día que el obeso descubra que haciendo pesas no engorda nunca más, se acabó la fiesta de las pastillas y los planes nutricionales increíbles e imposibles de sostener en el tiempo.

Quizás hayas comprado este libro o estés pensando en comenzar a ejercitarte porque te hiciste un estudio o un chequeo anual y los valores te dieron mal. ¿Y sabés qué? Es posible que después de dos meses continuos de actividad controlada, esos números comiencen a cambiar. De hecho, tengo alumnos que incluso han podido suspender sus medicaciones.

Cuando se entrena, la sangre no solo se activa desde el cuello hacia los pies. En la cabeza también suceden cosas maravillosas, pues la oxigenación cerebral que da la actividad física es impagable, porque moviliza al cerebro, el eje rector de tu vida —ya vamos a ver más sobre esto en el capítulo sobre neurociencias y ejercicio—. Además, entrenar baja el nivel de cortisol, la hormona del estrés generada por la rutina y la locura diaria.

Jorge Cámpora, director de la Maestría en Coaching y Cambio Organizacional de la Universidad del Salvador, dice: "Motivar es acompañar e impulsar a las personas a concretar cierto tipo de comportamientos y mantenerlos en el tiempo hasta alcanzar los resultados deseados". Para lograr motivar a los demás no es necesario contar con la autoridad formal, porque la motivación va más mucho más allá de un cargo, surge a partir de la transferencia actitudinal de quien logra despertar en las personas comportamientos que ni siquiera ellas mismas sabían que poseían.

Motivado y motivador

Resulta poco probable que haya motivación si no existe una clara actitud de liderazgo. Motivar no es alentar simplemente a la persona diciéndole: "Dale que vos podés", sino acompañarla en toda su humanidad para que logre superar sus brechas de mejora, asistiéndola además en sus procesos de desarrollo personal. Para Jorge Cámpora, solo los que logren desarrollar la capacidad de autogestión, ya sea en el ámbito personal o en el laboral, podrán inspirar la motivación en los demás. Para ello, es necesario en primer término poseer la capacidad de ser autoconsciente, ser consciente de quién sos, cómo estás y por qué. Simplemente

reconocerse. Y luego adquirir la autoconciencia emocional, con la cual uno puede saber qué emoción está transitando, para poder atravesarla y dar una respuesta acorde con el resultado que se desea alcanzar.

En estas épocas de cambio casi instantáneas, caracterizadas por la escasez de tiempo, con mucho foco puesto en la vidriera y no puertas adentro, algunas personas se observan abatidas, sin fuerza de voluntad. Y en ese contexto, si uno carece de la capacidad de ser autoconsciente, difícilmente podrá autogestionar su propia voluntad. Además, han surgido nuevos hábitos sociales. Como ejemplo, Cámpora dice que nuestros celulares son computadoras que poseen una velocidad 4.000 veces mayor a la que tenía la computadora del Apolo XI, la misión que llevó al ser humano a la Luna. Las personas damos respuesta a mayor velocidad que tiempo atrás. Además, trabajamos, miramos la TV o estamos en una reunión y, al mismo tiempo, observamos el nuevo correo electrónico, mensaje de texto o Whatsapp que llegó a nuestro celular. Desde esos nuevos hábitos, señala Cámpora, perdemos el foco y el alineamiento. Se pierde la sincronía del verdadero líder que piensa, dice y hace lo que verdaderamente siente.

En estos nuevos tiempos resulta difícil poseer un alto estado de conciencia en una comunidad como la actual, donde cada uno atiende sus múltiples actividades y apenas dispone del tiempo necesario para conversar asertivamente con los demás y reflexionar acerca de sí mismos y la relación con el contexto social. Más interesante aún sería pensar y poder ver cuántos minutos tenemos cada día para escucharnos a nosotros mismos, para alinear nuestros objetivos con los valores personales y evaluar los comportamientos cotidianos, redescubriendo de ese modo nuestro verdadero potencial como persona y como líder del contexto, sabiendo que en cada acto se está desandando el camino de inspirar comportamientos.

¿Por qué hay personas que se enfocan, entrenan todos los días y obtienen sus mejores resultados?, se pregunta Cámpora. Es simple, porque son conscientes de que mediante el entrenamiento logran la mejora personal. No solamente física sino también mental, optimizando su estado emocional y fortaleciendo su autoconfianza. Y ese es el mayor diferencial de los líderes. A pesar de ello,

Cámpora observa que muy pocos alcanzan ese plus personal que simplemente se sustenta en expandir el estado de conciencia. Y entonces se necesita el acompañamiento y la inspiración de un motivador. Cámpora trabaja con líderes de empresas, gente dedicada a la comunidad e incluso con equipos de fútbol. Hay personas que no tienen la capacidad de ser conscientes de los beneficios que generan en ellas ciertos objetivos o actividades y necesariamente requieren de alguien que las acompañe e inspire a desarrollar el proceso. Lo que puede conseguir el motivador es despertar la chispa interior, que posee cada ser humano, y trabajar para lograr que se convierta en llama y que la persona redescubra y alcance su máximo potencial. Y a partir de entonces, cada persona en cada una de sus respuestas se fortalecerá al desandar el camino que la llevará a lograr aquello que verdaderamente quiere, la construcción de sus sueños.

Tom Morell, autor del prólogo del libro *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva* de Stephen Covey, dio una conferencia en la maestría y ofreció una definición de liderazgo extraordinaria: planteó que ser líder y motivador es igual que enseñarle a caminar a un bebé. Si sos un verdadero motivador, cuando el bebé se cae, lo alentás para que se levante y, cuando logra hacerlo, te alegrás porque a pesar de la adversidad pudo ponerse de pie. Cuando da sus primeros pasos con dificultad e incluso con vulnerabilidad, te enorgullecés con cada uno de sus avances. Pero fundamentalmente, cuando aprende a caminar decís que aprendió, en lugar de afirmar: "Yo le enseñé".

Desde la visión de Cámpora, el gran motivador y maestro es quien se preocupa por el desarrollo de los demás y se alegra con sus éxitos. Y una vez que se superan las necesidades o las brechas que de alguna manera definieron su participación en determinado curso o entrenamiento, deja que la persona siga desandando el camino de su propia vida, enriquecida por el trabajo que el motivador ha sembrado en su esencia. Para ello, la clave del éxito es ser un ejemplo. Inspirar comportamientos generando el compromiso de lograr resultados extraordinarios conscientes de su influencia en el entorno social inmediato y mediato, pues toda persona se siente motivada y logra brindar su mejor respuesta al saber que es parte de algo que la trasciende.

Por todo esto, es importante que revises tu nivel de motivación. Y, si el tanque está bajo, que hagas lo necesario para llenarlo, porque la energía le da sentido a tu vida. En este camino, hacer ejercicio es una forma de motivarte a una vida mejor. Pero, al mismo tiempo, muchas veces hace falta motivación para empezar a entrenar.

Formas de mantenerte motivado

Para mantenerte siempre enfocado y motivado, puedo darte algunos consejos y trucos. En principio, vale cambiar de actividad cada tanto. Si no te gusta bailar, podés hacer pesas; si no te gusta hacer pesas, podés probar con el *spinning*. Y si eso tampoco te gusta, podés salir a trepar o a nadar o hacer box. Las opciones son miles. En el cambio, vas a probar distintas actividades que siempre van a mantenerte activo, y quizás en el camino encuentres alguna que te guste mucho. Así que podés cambiar, pero no podés estar gordo, porque eso tiene un precio que se paga más temprano que tarde. Yo mismo soy vago para entrenar y no tengo tiempo. Por eso encontré actividades que me gustan, juego al golf y me subo mucho a la bicicleta. Y cuando estoy en el gimnasio, hago las clases grupales que doy.

Otro factor de apoyo es ponerte metas diarias. Por ejemplo, levantarte y pensar: “Hoy voy a correr 30 minutos”. Y si cuando estás corriendo te parece mucho, podés dividirlos y hacer 10 o 15 para un lado y 10 o 15 para el otro. Si fueron 20, tal vez mañana puedas hacer 30. Pero de ese modo estarás dominando la mente y logrando tu cometido. No creo en armar planes de entrenamiento muy formales, a menos que seas un atleta. Porque una persona normal quiere que la evadas de su realidad y la relajes, no que sigas estresándola con planes y programas. No va a ir China a competir, está tratando de dar ese paso necesario para no morirse de un infarto.

Tengo alumnos que cada vez que llego a sus casas me dicen que me odian, y terminan siendo los que mejores clases hacen. “Yo si fuera flaca no estaría acá ni a palos”, una frase que escucho mucho, y después las que la dicen son las que no faltan y se desesperan si tienen que recuperar. Porque, más allá de todo, la motivación es

fuerza de voluntad. A nadie que esté en su sano juicio le gusta de verdad hacer ejercicio. O quizá sí, porque hay gente que encontró en el entrenamiento un sustituto de la comida y el ansiolítico. Pero si lo hacés a su debido ritmo y sin excesos, te aseguro que va a significar una mejor vida.

[*] Con la colaboración de Jorge Cámpora, doctor en Educación Superior, investigador y director de la Maestría en Coaching y Cambio Organizacional de la Universidad del Salvador.

CAPÍTULO 3

Actividad física y salud: conceptos básicos *

Antes de introducirnos más en el mundo del ejercicio físico, me parece importante clarificar algunos conceptos. Y para eso, recurrí a un gran profesional, el doctor Oscar Incarbone, porque no solo escribió muchos libros respecto a este tema, sino que colaboró muy fuertemente en el *Manual director de la actividad física y salud de la República Argentina*. Según Incarbone, para entender por qué nuestro organismo funciona como lo hace, debemos conocer el recorrido histórico que nuestros ancestros debieron transitar para subsistir. Señala Incarbone que durante el 99% de la existencia del género "homo", hemos tenido patrones de subsistencia que implicaron altas demandas de esfuerzo físico. El sedentarismo solo fue posible con el asentamiento provocado por la agricultura, intensificado con la Revolución Industrial y exacerbado con las tecnologías digitales actuales.

Hoy, los avances tecnológicos han provocado una disminución del esfuerzo físico en ocupaciones habituales como el transporte, las tareas de hogar, la comunicación, lo laboral y las actividades durante el tiempo libre, entre otras, que seguramente padecen muchos de ustedes, familiares o amigos. Esto coincide con un aumento en la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles, como obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Y para el tratamiento de estas dolencias, los profesionales de la salud han comenzado a aconsejar la actividad física. Algo que hicimos naturalmente durante millones de años, cuando estas afecciones eran desconocidas.

La idea de la relación entre actividad física y salud en el ser humano es muy antigua, dice Incarbone, pero solo en los últimos

cincuenta años los estudios clínicos y experimentales dieron soporte científico a la hipótesis de que los niveles bajos de actividad y una deficiente aptitud física son factores importantes en la mayoría de las enfermedades degenerativas. Estos resultados indican una influencia positiva de algunos programas de ejercicio y una buena alimentación para controlar el peso corporal y afectar favorablemente la distribución de la grasa, mantener un estado de vida independiente y reducir el riesgo de caídas en adultos mayores, mejorar el carácter, aliviar síntomas de ansiedad y depresión y, en síntesis, mejorar la calidad de vida.

La actividad física y el sedentarismo

La prevalencia de la inactividad física es el resultado de un proceso de transformación cultural que ha ocurrido en la mayoría de los países desarrollados y que se está consolidando en los países en vías de desarrollo, con consecuencias tanto individuales como comunitarias. En la Argentina se está promoviendo realizar pausas en los lugares de trabajo, que impliquen técnicas de estiramiento y movilidad articular, dando mayor importancia a los ejercicios que abarquen los músculos más implicados en ese ámbito laboral. A la vez, las empresas que cuentan con un espacio verde ofrecen "recreos" laborales para hacer algún tipo de actividad física, mientras otras que cuentan con algún espacio como gimnasio o aula, para realizar yoga y otras prácticas similares.

El problema de los estilos de vida sedentarios con insuficiente actividad física es un fenómeno mundial. En la encuesta especial del Eurobarómetro, señala Incarbone, se evaluó la actividad física en los países de la Unión Europea. La encuesta mostró grandes diferencias en los modelos de actividad física con destacadas variaciones según grupos de edades y entre hombres y mujeres. Aunque casi la mitad de los europeos hace algún tipo de ejercicio físico al menos una vez a la semana, resultó que los habitantes de los países del norte se ejercitan más. Los finlandeses, por ejemplo, tienen tres veces más probabilidades de realizar ejercicio semanal que los habitantes de Portugal o Grecia. También se establece que los españoles y los griegos se sienten más inclinados que los finlandeces, suecos o austríacos a hacer ejercicio en gimnasios

privados. Alrededor de dos tercios de las mujeres encuestadas, en oposición con la mitad de los hombres, contestó que no había hecho ejercicio en la última semana.

Según los últimos estudios a los que Incarbone tuvo acceso, los jóvenes (de 15 a 25 años) son, en general, más proclives a hacer ejercicio cada semana que las personas mayores de 45 años. En las franjas de edad de 15 a 25 y de 26 a 44, la proporción de personas que hacen una hora de ejercicio físico intenso a la semana es la misma. Pareciera entonces que los buenos hábitos de ejercicio a una edad temprana tienen su continuación en la vida adulta. En los Estados Unidos, en tanto, las cifras globales de inactividad física se encuentran alrededor del 60% en la población adulta.

La actividad y el estilo de vida sedentario también han comenzado a estudiarse en Latinoamérica. Incarbone indica que se considera que más de un 50% de la población es irregularmente activa. En Chile, de acuerdo con la Primera Encuesta Nacional de Calidad de Vida y Salud de 2002, el porcentaje de personas que realizan menos de 30 minutos de actividad física tres veces por semana fue del 91% de la población. En Brasil, Chile y Perú, más de dos tercios no cumplen las recomendaciones en cuanto a la frecuencia de actividad necesaria para obtener beneficios para la salud. En la ciudad de Bogotá, en Colombia, el índice de inactividad es del 79% de la población, y solo el 5,25% de los individuos realiza ejercicios regularmente. Se encontró también que las mujeres hacen actividad física con menos frecuencia que los hombres y que esta disminuye a medida que aumenta la edad. Además, es significativo el hecho de que la inactividad física difiere de acuerdo con el nivel socioeconómico: las personas que se encuentran en los niveles más bajos presentan el mayor riesgo de ser físicamente inactivos y, a la vez, de desarrollar enfermedades no transmisibles.

Actividad física en niños

Los beneficios de la actividad y el deporte en los niños implican una mejor condición física —mejor función cardiorrespiratoria y mayor fuerza muscular—, reducción de la grasa, disminución de riesgo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas, mejor salud ósea y menos síntomas de depresión.

Para Incarbone, los niños y jóvenes deberían realizar diariamente un mínimo de 60 minutos de actividad en forma de desplazamientos, juegos, recreación, educación física, ejercicios programados y deportes, en el contexto de la escuela y el club, en lo posible integrando a otros miembros de la familia. A ello se debe sumar la participación en actividades de fortalecimiento muscular dos o tres veces por semana, de modo de mejorar la fuerza.

Además de los beneficios para la salud, esto los alejará de malas influencias, como hábitos alimentarios nocivos, drogas y otros. Por eso es importante que cuenten con el apoyo e incentivo de la familia, ya que a cierta edad dependen de que los padres los lleven y motiven, para que luego continúen de adultos y lleven una vida saludable y activa.

El período de 60 minutos diarios puede ser realizado en varias sesiones a lo largo del día (por ejemplo, dos veces 30 minutos). Además, convendría que participaran regularmente en los siguientes tipos de actividad física, tres o más días a la semana:

- Ejercicios para mejorar la fuerza muscular en los grandes grupos de músculos del tronco y las extremidades: pueden realizarse espontáneamente en los juegos, trepando a los árboles o mediante movimientos de empuje y tracción.
- Ejercicios intensos que mejoren las funciones cardiorrespiratorias y reduzcan los factores de riesgo cardiovascular y otros factores de riesgo de enfermedades metabólicas: actividades que conlleven esfuerzo óseo, para fomentar la salud de los huesos, como juegos, carreras y salto.

NIÑOS Y NIÑOS <10 AÑOS	NIÑAS Y NIÑOS >10 AÑOS
Actividad física en el hogar	**Actividad física en el hogar**
Pasear al perro.	Pasear con los padres.
Llevar las bolsas de compra.	Llevar las bolsas de compra.
Subir las escaleras.	Subir las escaleras.
Bailar.	Bailar, lanzar objetos.
Andar en bicicleta.	Andar en bicicleta.
Trepar a caballo.	Trepar a caballo.
Jugar con maceras.	Jugar con maceras.
Escalar, bicicleta.	Escalar, bicicleta.
Actividad física en el colegio	**Actividad física en el colegio**

Caminando a la escuela Educación física escolar Deporte escolar Clases de educación física Saltar la cuerda Jugar con amigos	Caminando o en bicicleta al colegio. Jugar en el patio de la escuela. Jugar a la mancha. Saltar a la cuerda. Actividad deportiva
Artes marciales, atletismo, básquetbol, fútbol, gimnasia, hándbol, hockey, natación, patinaje sobre hielo, patinaje sobre ruedas, tenis, vóley, práctica federada, competencia.	Danza, fútbol, gimnasia, patinaje, tenis.

Actividad física en adultos

La actividad física mejora las funciones cardiorrespiratorias y preserva la salud, disminuyendo el riesgo de enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular (ACV) e hipertensión arterial (HTA), tal como indica Incarbone. Además, ayuda a disminuir el estrés, ya que es un momento que la persona se toma para sí misma, o compartiendo con pares en un ámbito diferente del cotidiano. Por otro lado, aumenta las endorfinas, mantiene a la persona alejada de los pensamientos negativos, ayuda a despejarse y poner la mente en blanco.

Pero para obtener beneficios en la salud, según señala Incarbone, los adultos necesitan al menos 150 minutos (2 horas y 30 minutos) por semana de actividad aeróbica de moderada intensidad, como caminar rápido, o 75 minutos (1 hora y 15 minutos) por semana de actividad aeróbica intensa, como trotar o correr. Este volumen e intensidad también está asociado con una reducción del riesgo de diabetes de tipo 2 y de síndrome metabólico. Colabora también en el equilibrio energético para un peso corporal saludable, aunque en ese caso podrían ser necesarios más de 150 minutos semanales de actividad moderada.

Los adultos físicamente activos poseen un menor riesgo de fracturas, ya que las tracciones y cargas sobre el esqueleto sostienen su mineralización, disminuyendo la velocidad de desmineralización

propia del avance de la edad. Esto se realiza de muchas formas, pero el levantamiento de pesos es un sistema muy eficaz a través de ejercicios moderados o intensos de tres a cinco días por semana, en sesiones de 60 minutos.

Además, todos los adultos deben incluir actividades de fortalecimiento muscular en dos o más días a la semana, trabajando todos los grupos musculares más importantes (miembros inferiores, caderas, dorso, abdomen, pecho, hombros y miembros superiores). Por ejemplo, una caminata enérgica de 10 minutos tres veces al día durante cinco días a la semana suma un total de 150 minutos de actividad de moderada intensidad. Es mejor dividirla durante la semana, y también es posible fraccionarla a lo largo del día en un esfuerzo moderado o intenso por lo menos de 10 minutos cada vez.

Se puede indicar actividad aeróbica moderada o intensa, o una mezcla de las dos cada semana. La regla es que 1 minuto de actividad intensa es igual a 2 minutos de la moderada. Si bien algunas personas estarían por esto interesadas en hacer una actividad intensa, también es cierto que, si han sido poco activas, deben aumentar el nivel gradualmente. Y deben sentirse cómodas al realizar ejercicios de moderada intensidad antes de pasar a otros más intensos. Lo principal es hacer lo adecuado a cada nivel de aptitud física.

La actividad aeróbica de moderada a intensa hace que se eleven el ritmo cardíaco y la temperatura corporal, iniciándose la sudoración. Un dato práctico es saber que durante este movimiento se puede hablar, pero no se puede cantar una canción. Algunos ejemplos de lo que requiere de un esfuerzo moderado son caminar rápidamente, trotar suave o andar en bicicleta en el llano.

La actividad aeróbica intensa aumenta la frecuencia cardíaca y ventilatoria. Con este nivel de intensidad, no podrás decir más que algunas palabras sin detenerte brevemente para una respiración. Actividades que requieren de un esfuerzo intenso son las carreras, andar en bicicleta en terreno con pendiente o jugar al fútbol.

Además, es necesario fortalecer los músculos por lo menos dos días a la semana. Se deben trabajar todos los grupos musculares importantes (piernas, muslos, caderas, espalda, pecho, abdomen, hombros y brazos). Se pueden hacer estos ejercicios el mismo día que los aeróbicos, o en días diferentes, lo que resulte más

conveniente. Solo se debe tener presente que las actividades de fortalecimiento muscular no cuentan en la actividad aeróbica total. Tal como señala Incarbone, hay muchas maneras de fortalecer la musculatura:

- Levantar pesos libres (mancuernas, barras).
- Trabajar con bandas elásticas.
- Usando el peso corporal como resistencia (flexiones de brazos, abdominales).

Algunos ejemplos

Actividad aeróbica moderada + fortalecimiento muscular

30' de caminata rápida + 2 días de fortalecimiento muscular

Totaliza 150 minutos de actividad aeróbica de moderada intensidad + 2 días de fortalecimiento muscular

Actividad aeróbica intensa + fortalecimiento muscular

25' de trote + 2 días de fortalecimiento muscular y pesos libres

Totaliza 75 minutos de actividad aeróbica intensa + 2 días de fortalecimiento muscular

Mix de actividad aeróbica moderada e intensa + fortalecimiento muscular

30' de caminata rápida + 25' de trote + 2 días de fortalecimiento muscular

Totaliza 150 minutos de actividad aeróbica moderada + 2 días de fortalecimiento muscular

Ahora bien, según Incarbone, para obtener aun mayores beneficios, los adultos deben aumentar su actividad a:

300 minutos (5 horas) a la semana de actividad aeróbica de moderada intensidad

o

150 minutos (2 horas y 30 minutos) a la semana actividad aeróbica intensa

o

Una combinación de actividad aeróbica moderada e intensa.

Por desgracia, el sedentarismo llegó para quedarse, y es una epidemia. Hoy hay más gente en los sanatorios que en los gimnasios… Por eso le pedí ayuda a Oscar Incarbone para despertarte y despabilarte. Porque quiero que entiendas que, al compás de una mayor expectativa de vida, también se han incrementado las enfermedades. Entonces, para vivir mejor todos tus años, la clave es moverse. Hay que realizar ejercicio físico, usar los músculos y el cuerpo.

Y no importa lo que elijas hacer. No afecta que haya una tendencia o una moda de tal o cual actividad física, vos elegí lo que te guste y, en el mejor de los casos, enamorate de eso. Será la única forma de sostenerlo en el tiempo. Esto es como comer, como dormir, pues tiene que formar parte de tu agenda. Porque solo el movimiento va a hacer que vivas mejor y más plenamente.

[*] Capítulo escrito en colaboración con Oscar Incarbone, doctor en Actividad Física y Deporte, investigador y colaborador en el *Manual director de la actividad física y salud de la República Argentina*, Buenos Aires, Ministerio de Salud de la Nación, 2013.

CAPÍTULO 4

Tu *personal trainer* en casa

Si leíste los capítulos anteriores, a esta altura deberías estar lo suficientemente motivado como para querer empezar a moverte y llegar a la mejor versión posible de tu cuerpo, por dentro y por fuera. Y si es así, tengo una buena noticia para vos: en este capítulo voy a compartir algunas rutinas de entrenamiento para que puedas tener tu *personal trainer* en casa. Estas rutinas están asesoradas por el entrenador profesional Jorge "Conejo" Brambati, uno de mis mejores asesores en esta labor.

Sin embargo, una salvedad importante: antes de comenzar cualquier rutina —y como ya te lo repetí varias veces a lo largo del libro— es vital que concurras al médico para hacerte un chequeo y obtener tu certificado de aptitud para realizar actividad física. Podés incluso llevarle estos planes y así evaluar juntos cuál es el más adecuado para tu salud y estilo de vida.

Dónde y cómo empezar

Los exámenes de aptitud física son el punto de partida de todo programa bien orientado. Deberían ser realizados junto con el certificado médico, e interpretar, por caso, valores como el Índice de masa corporal (IMC) —pues lo que no se mide puede no alcanzarse—, que se logra dividiendo el peso (en kilos) por la estatura (en metros) al cuadrado, y su resultado puede contrastarse con esta tabla:

IMC	**Interpretación IMC**
Menos de 18,5	Bajo peso
20-26,9	Normal

25-29,9	Obesidad leve
30-35	Obesidad severa
Mayor a 37	Obesidad muy severa

Esto servirá para saber dónde estamos parados con nuestro cuerpo en términos de peso saludable. Luego, será momento de establecer el objetivo buscado con el entrenamiento. Quizá sea bajar de peso, volverte más flexible, mantener el estado o desarrollar más tus músculos, entre otras opciones. Para todos los casos, será necesario un programa de adaptación, válido tanto para principiantes como para mayores.

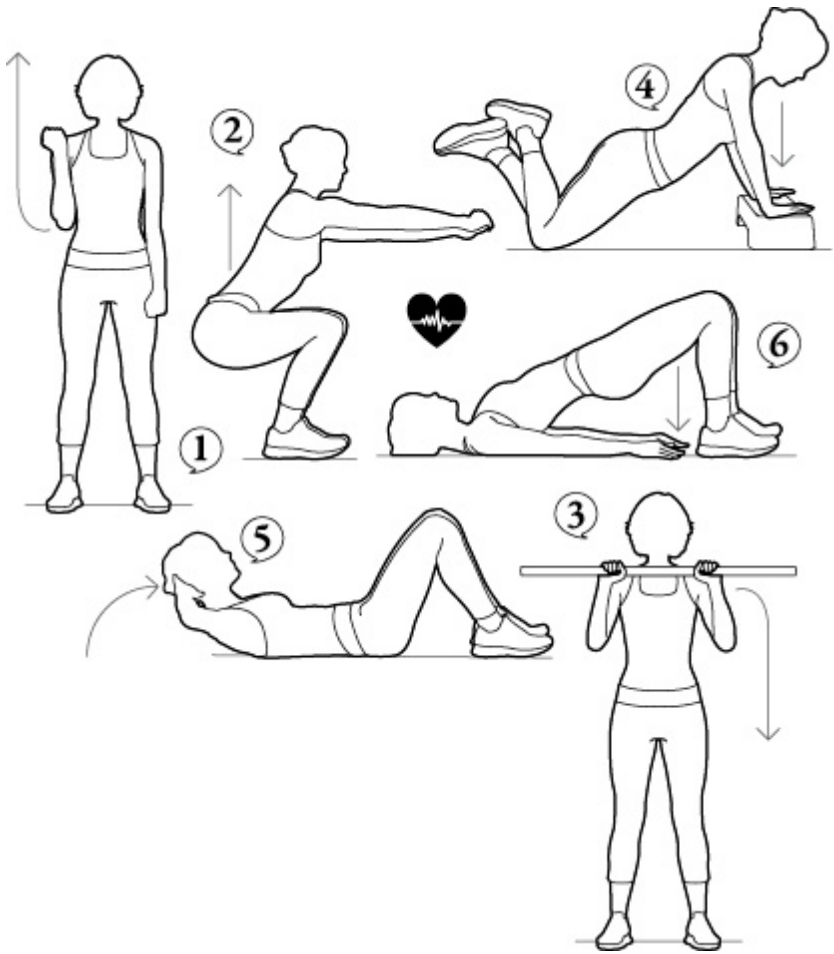
Circuito básico

Se realiza por trabajo de músculos aislados. Primero se comienza con un estiramiento suave de unos 3 a 5 minutos y otros 5 minutos de acondicionamiento físico general, con trabajo en bicicleta o elíptico, entre otras opciones, para entrar en calor.

Luego, el orden para trabajar los músculos será:

1. Bíceps/hombros: este es un ejercicio combinado. Flexioná el codo hacia tu pecho (trabajando bíceps) y elevá tu brazo hacia arriba (trabajando hombros). Repetí con el otro brazo.
2. Sentadillas sin carga: de pie, con las piernas separadas al ancho de hombros, descendé hasta casi quedar sentado con la espalda recta y luego subí con fuerza hasta la posición original.
3. Postura: con una barra tomada un poco más abierta que el ancho de tus hombros, subila y bajala hasta apoyarla ligeramente en tus hombros y cuello.
4. Extensión de tríceps: realizá flexiones de brazos con las rodillas apoyadas y las manos sobre una base como un step o un banco.
5. Abdominales: acostado, con las piernas flexionadas y las manos en la nuca, elevá el tronco mirando al techo y exhalando, hasta despegar levemente las escápulas del piso.

6. Elevación de cadera: acostado en el piso con las piernas flexionadas y las manos al costado del cuerpo, elevá la cadera hacia arriba, mantené unos segundos con los glúteos apretados y bajá.



Realizá dos series de 15 repeticiones de cada ejercicio. Y finalizá con una buena elongación de todos los grupos musculares utilizados. Al cabo de algunas clases, aumentá las repeticiones a 20. Y un tiempo después, agregá una vuelta más. Entre cada vuelta se puede hacer algún ejercicio aeróbico, como bicicleta, elíptico o trotar suavemente durante 5 a 7 minutos. Otra forma de evaluar el

progreso es tomar el tiempo de la realización total del circuito para compararlo después de tres o cuatro semanas.

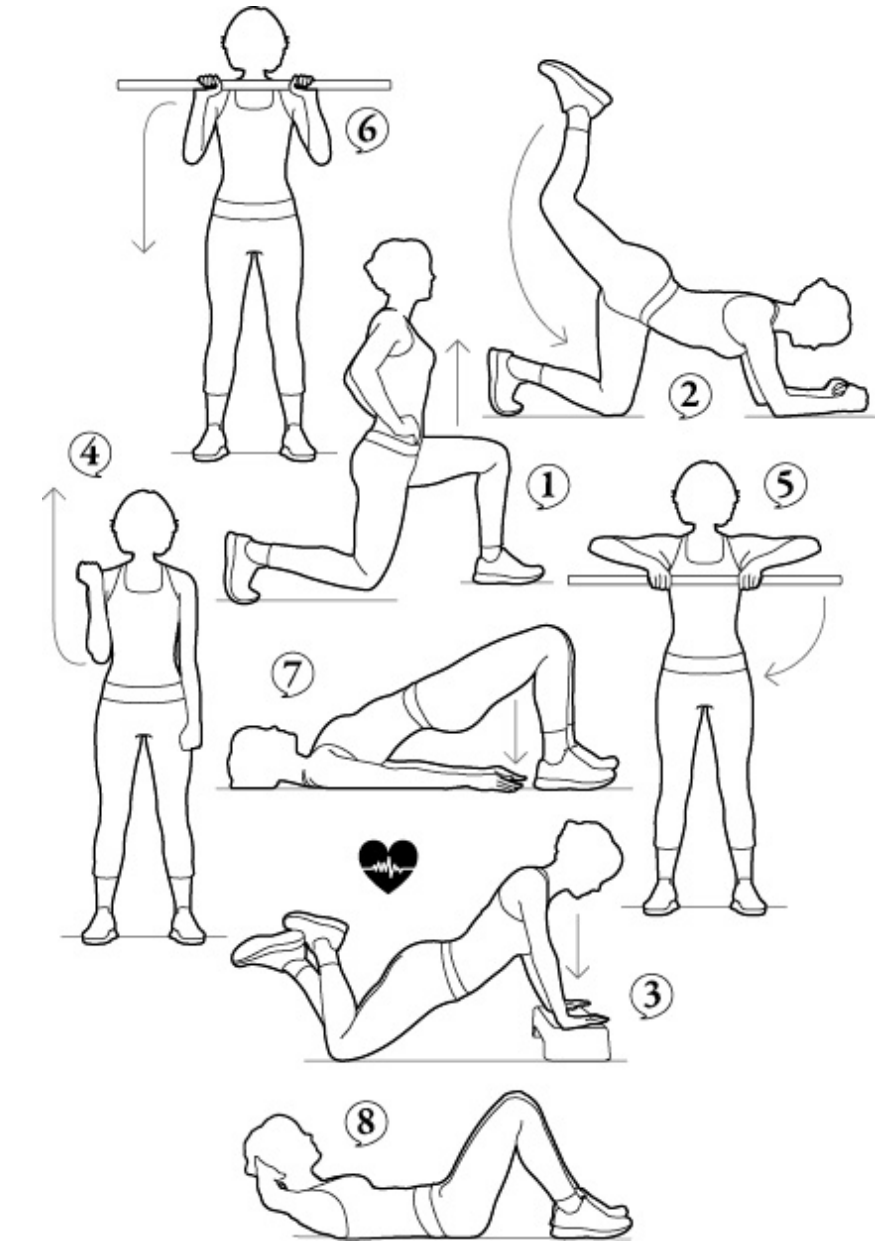
Circuito intermedio

Se realiza por trabajo de músculos vecinos o sinergistas. El orden de trabajo es el siguiente:

1. Estocadas: parado y con las manos en la cintura, extendé la pierna derecha hacia adelante (siempre con la espalda derecha) y tratá de llegar a tocar el suelo con la otra rodilla. Volvé a la posición inicial y repetí con la pierna izquierda.
2. Glúteos: en posición de cuadripedia, con los codos apoyados en la colchoneta y la frente apoyada en un antebrazo, extendé una pierna (si querés, puede tener una tobillera de 1 kilo). La rodilla contraria debe estar apoyada debajo del ombligo. Subí y bajá la pierna extendida. Luego repetí con la otra.
3. Extensión de tríceps: realizá flexiones de brazos con las rodillas apoyadas y las manos sobre una base como un step o un banco.
4. Bíceps. Flexioná el codo hacia tu pecho (trabajando bíceps) y elevá tu brazo hacia arriba (trabajando hombros). Repetí con el otro brazo
5. Remo al mentón: este ejercicio puede hacerse con barra o mancuernas. Con las piernas separadas al ancho de hombros y la espalda recta, sostené las barras o mancuernas con los brazos ligeramente más separados que las piernas. Levantá el peso hasta la altura de los pectorales, flexionando los codos hacia arriba y alinéandolos con los hombros.
6. Postura: con una barra tomada un poco más abierta que el ancho de tus hombros, subila y bajala hasta apoyarla ligeramente en tus hombros y cuello.
7. Elevación de cadera: acostado en el piso con las piernas flexionadas y las plantas de los pies apoyadas en el piso por debajo de las rodillas, elevá la cadera apretando bien los glúteos. Mantené unos segundos y bajá.

8. Abdominales: acostado, con las piernas flexionadas y las manos en la nuca, elevá el tronco mirando al techo y exhalando, hasta despegar levemente las escápulas del piso.

Realizá un mínimo de dos series de 15 o 20 repeticiones de cada ejercicio. Y finalizá con una buena elongación de todos los grupos musculares utilizados.

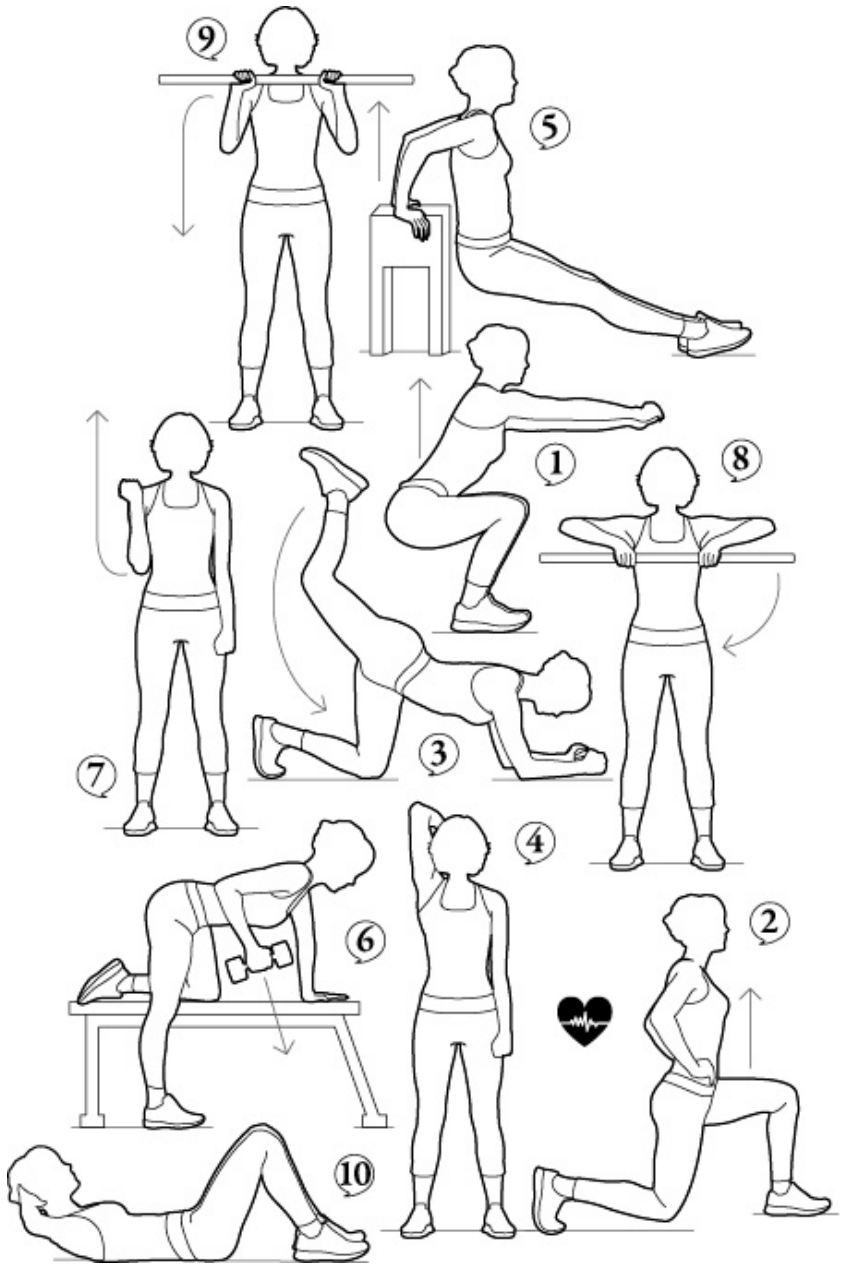


Circuito avanzado

Se realiza por fatiga muscular. El orden de trabajo es el siguiente:

1. Sentadillas: con las piernas abiertas al ancho de hombros, descendé lo más abajo posible y con la espalda recta. Luego subí con fuerza hasta la posición original.
2. Estocadas: de pie y con las manos en la cintura, extendé la pierna derecha hacia adelante (siempre con la espalda derecha) y tratá de llegar a tocar el suelo con la otra rodilla. Volvé a la posición inicial y repetí con la pierna izquierda.
3. Glúteos: en posición de cuadripedia, con los codos apoyados en la colchoneta y la frente apoyada en un antebrazo, extendé una pierna (si querés, puede tener una tobillera de 1 kilo). La rodilla contraria debe estar apoyada debajo del ombligo. Subí y bajá la pierna extendida. Luego repetí con la otra.
4. Extensión de tríceps: de pie, con las piernas separadas al ancho de hombros, tomá una mancuerna y extendé el brazo por arriba de la cabeza. Flexioná hacia atrás, de modo que el codo quede completamente doblado y junto a la cabeza. Volvé a levantar. Luego repetí con el otro brazo.
5. Fondos: parado de espaldas a una mesa o silla, apoyá las palmas de las manos sobre dicho elemento. Estirá las piernas y apoyá los talones lo más lejos que puedas, dejando derechas las piernas. Flexionando los codos, subí y bajá.
6. Dorsal ancho: en un banco plano, apoyá una mano con el brazo extendido y también la rodilla del mismo lado. La pierna contraria debe estar en el piso y en la otra mano, sostener una mancuerna. Manteniendo la posición, subí el codo rápido y bajalo más lento. Repetí luego con el otro brazo.
7. Bíceps/hombros: este es un ejercicio combinado. Flexioná el codo hacia tu pecho (trabajando bíceps) y elevá tu brazo hacia arriba (trabajando hombros). Repetí con el otro brazo.
8. Remo al mentón: este ejercicio puede hacerse con barra o mancuernas. Con las piernas separadas al ancho de hombros y la espalda recta, sostené las barras o mancuernas con los brazos ligeramente más separados que las piernas. Levantá el peso hasta la altura de los pectorales, flexionando los codos hacia arriba y alinéandolos con los hombros.

9. Postura: con una barra tomada un poco más abierta que el ancho de tus hombros, subila y bajala hasta apoyarla ligeramente en tus hombros y cuello.
10. Abdominales: acostado, con las piernas flexionadas y las manos en la nuca, elevá el tronco mirando al techo y exhalando, hasta despegar levemente las escápulas del piso.



Realizá un mínimo de dos series de 20 o 25 repeticiones de cada ejercicio. Y finalizá con una buena elongación de todos los grupos musculares utilizados.

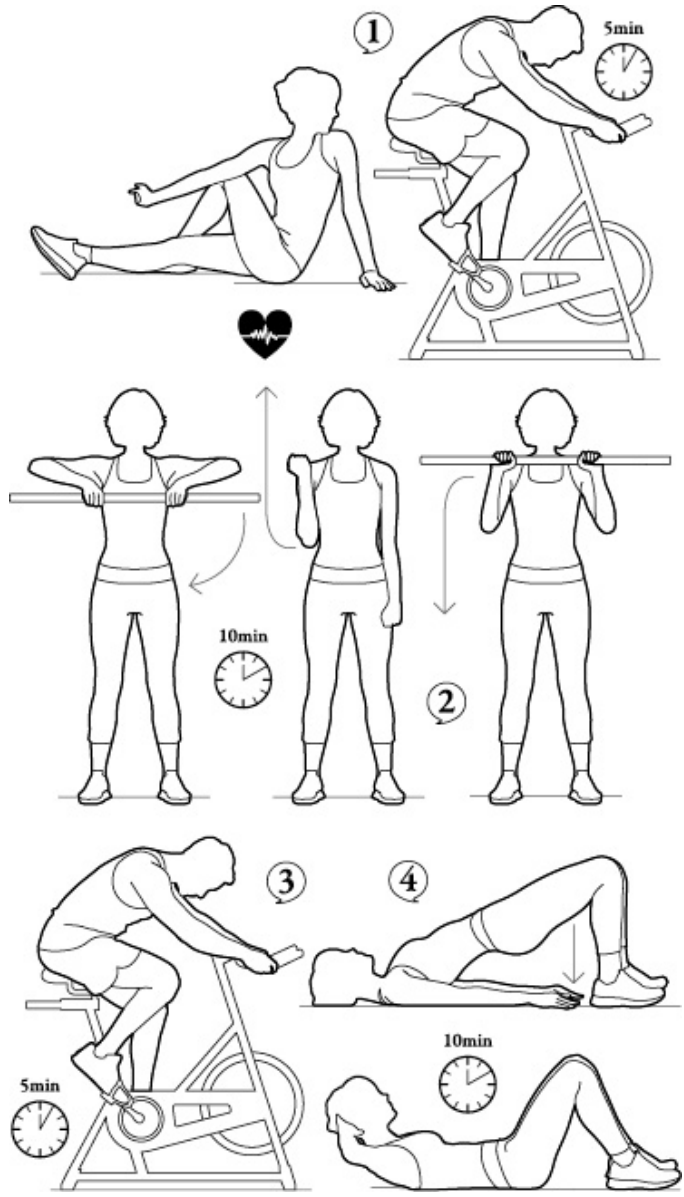
En todos los casos, la masa muscular debe mantenerse con el uso de pesos. Todo músculo que no se estimule sistemáticamente con cargas superiores al 25/30% de su fuerza máxima —el 100% es igual a una repetición al máximo— perderá tono y volumen.

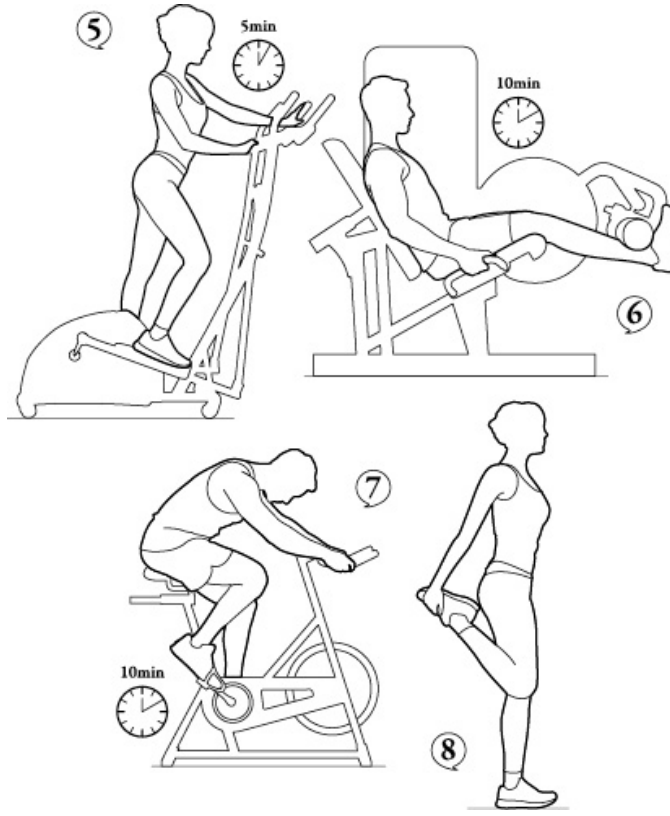
Programa para descenso de peso

Existen algunas estrategias para que los programas de descenso de peso sean efectivos. Una de ellas es el uso a favor de los ácidos grasos libres. Se basa en la utilización del estrés de forma positiva (eustrés), provocando los cambios hormonales necesarios con actividad muscular —adrenalina y noradrenalina, con lo cual rompe a los triglicéridos en tres ácidos grasos libres—, de forma de utilizar estos ácidos grasos libres y el glucógeno y evitar que las calorías ingeridas sobren y se acumulen. De esta manera, se mantiene o se pierde tejido adiposo y se mantiene o se gana tejido muscular (dependiendo de la cantidad de actividad hecha). Dos ejemplos:

Formato 1

1. Entrada en calor: estiramiento general de 3 a 5 minutos y 5 minutos de acondicionamiento físico general, bicicleta fija, elíptico, etcétera.


1
5min
10min
2
3
4
5min
10min



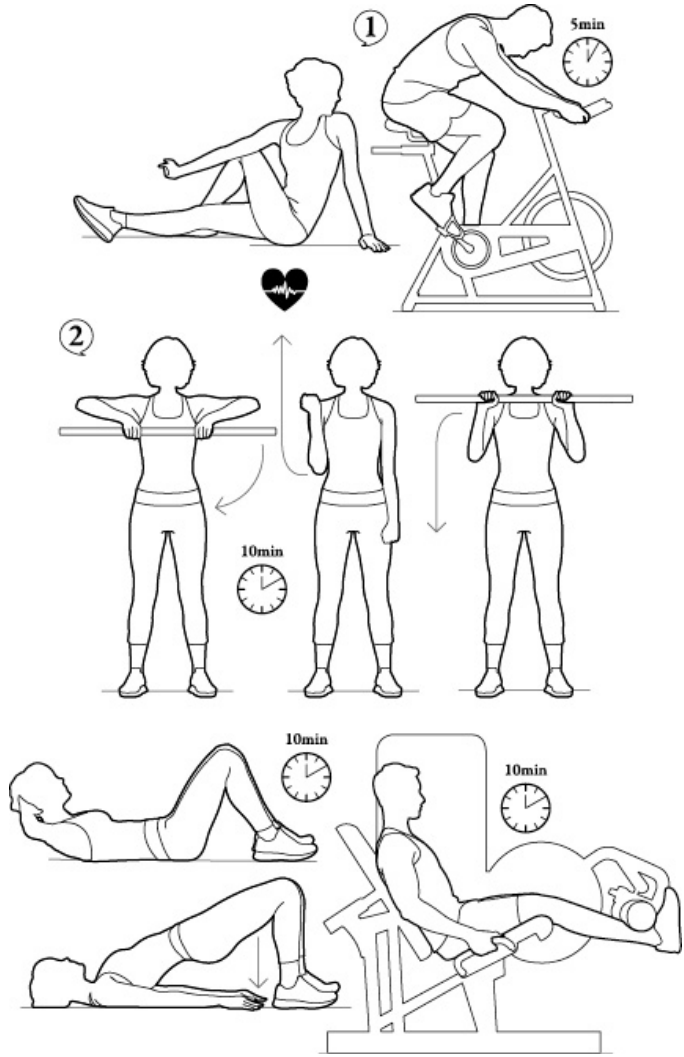
2. Entrenamiento de fuerza del tren superior, 10 minutos. Pueden hacerse ejercicios de pectorales, de remo sentado, de dorsales, de bíceps/hombros.
3. Entrenamiento de resistencia, 5 minutos: bicicleta fija o elíptico.
4. Entrenamiento de fuerza de la zona media, 10 minutos. Pueden hacerse abdominales, abdominales oblicuos de pie y elevación de caderas.
5. Entrenamiento de resistencia, 5 minutos: bicicleta fija o elíptico.
6. Entrenamiento de fuerza del tren inferior, 10 minutos. Pueden hacerse ejercicios de aductores, de abductores, en sillón para cuádriceps, de isquiotibiales.
7. Entrenamiento de resistencia, 10 minutos: bicicleta fija o

elíptico.

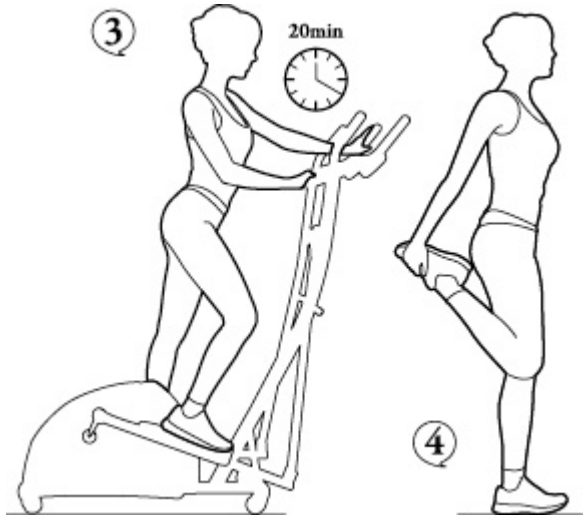
8. Vuelta a la calma: estiramiento final.

Formato 2

1. Entrada en calor: estiramiento general de 3 a 5 minutos y 5 minutos de acondicionamiento físico general, bicicleta fija, elíptico, etcétera.
2. Entrenamiento de fuerza empezando por el tren superior, 30 minutos: pectorales, remo sentado, dorsales, bíceps/hombros, entre otros. Luego se continúa por la zona media: abdominales, abdominales oblicuos de pie, elevación de caderas. Y se finaliza por el tren inferior: aductores, abductores, sillón para cuádriceps, isquiotibiales. Ahí se encontrará la mayor cantidad de sangre con ácidos grasos libres para ser utilizada en los trabajos aeróbicos. Se deben hacer tres series de cada grupo muscular, de 8 a 15 repeticiones en cada una según el nivel del alumno.



3. Entrenamiento de la resistencia general, 20 minutos: bicicleta fija o elíptico.
4. Vuelta a la calma: estiramiento final.



En ambos casos, mientras en los ejercicios de fuerza se está gastando el glucógeno muscular, en los de resistencia general se requiere de los ácidos grasos libres antes de tiempo, ya que al haber usado casi todo el glucógeno muscular no queda en el cuerpo otra fuente de energía más que estos.

Plan para modelar el cuerpo

En plan de modelar el cuerpo, uno de los sectores a los que se les presta más atención son los abdominales; si se encuentran debilitados y atrofiados por falta de estímulo e intensidad suficiente, cederán ante el empuje de las vísceras. En cambio, al empezar un trabajo de fuerza, mejorarán poco a poco su tono y capacidad muscular, volviendo a retener el contenido visceral y reduciendo el diámetro de la cintura. Sin embargo, la buena alimentación es la base real, porque mientras se tenga grasa localizada sobre la zona, no habrá forma de que se destaquen.

Uno de los errores más comunes al entrenarlos es trabajar solo sobre los bajos o “inferiores” (infraumbilicales), aquellos en los que la “pancita” se instala. Recordemos que por la ley del “todo o nada”, cuando el abdominal se contrae, lo hace desde un extremo hasta el otro, o sea, por completo. Pero es vital trabajar todos, los

rectos, los oblicuos y los transversos —exhalando siempre en el momento de subir— para producir un efecto general y reducir el diámetro de la cintura. La grasa subcutánea se irá lentamente con la aplicación de los formatos anteriormente mencionados.

Para eso, debe hacerse primero un trabajo de fuerza general, incluyendo toda la cincha abdominal (recto, oblicuos externos e internos y transversos), y luego un trabajo aeróbico general. Al finalizar, se debe tener cuidado de realizar ejercicios compensatorios que cuiden y fortalezcan los músculos posteriores (antagonistas).

CAPÍTULO 5

La nutrición como base de todo *

Hoy existen unas diez millones de dietas, y ninguna sirve. Forman parte de un gran negocio, imposible de sostener en el tiempo. Estoy convencido de que el único sistema que funciona es comer de todo pero poco y cada tres horas, de modo que el metabolismo trabaje constantemente. Creo que el secreto de mantener el peso no está en qué tipo de comida se ingiere, sino en las cantidades. ¿La milanesa engorda? Sí, si te comés tres o cuatro en un mismo almuerzo, pero una milanesa al horno acompañada de una buena ensalada es un plato que podés comer tranquilamente. ¿Los ravioles engordan? Hay determinada cantidad que sí. Y a la vez, cada uno deberá comer de acuerdo con su estilo de vida y gasto calórico. Por eso hay planes nutricionales para el sedentario, el oficinista, el que tiene un desgaste mental, el que tiene uno físico y corporal… Debe ser muy distinta la alimentación de alguien que trabaja haciendo mudanzas que la del que se pasa ocho horas sentado delante de una computadora, con una demanda calórica mínima.

Se puede bajar de peso haciendo solamente dieta y no ejercicio, pero no se puede bajar de peso solamente entrenando. Hay gente que está todos los días 50 minutos arriba de la cinta y, como sigue comiendo del mismo modo, no baja un gramo. Veo a mucha gente con exceso de peso en bicicletas y cintas. Pero si tenés un buen plan nutricional y lo acompañás con uno de entrenamiento, vas a bajar de peso sin perder músculo y entonces vas a tonificarte. Porque a la vez, si solo hacés dieta, vas a quemar esos músculos y vas a ser pura piel y huesos, con un aspecto no muy saludable.

Cada vez que tengo un alumno nuevo, lo primero que hago es enviarlo a hacerse el chequeo clínico, cardíaco y de esfuerzo, para saber qué está pasando dentro de ese cuerpo. Y una vez que le dio

bien, lo envío al nutricionista. A ese profesional se le explica cuánto tiempo y cuántas veces por semana pensamos entrenar, y sobre esa base armará un plan con las cantidades necesarias para cuidarse pero no pasar hambre porque, cuando tiene carencias, el cuerpo se estresa. Y un cuerpo ansioso no puede pensar ni funcionar bien.

Entre los grandes errores nutricionales que veo en mis alumnos se destacan las mujeres que dejan de comer porque quieren adelgazar, en lugar de tener un plan concreto que les permita comer menos y con más regularidad. Y a fin de cuentas, cuanto menos comés, más engordás, porque cuando a tu estómago finalmente le das algo, lo guarda por las dudas, por si hay otro momento de carencia, y lo convierte en grasa. Otro problema es cuando se saltean las comidas, porque llegan con muchísima hambre a la siguiente, y resulta difícil que se enfoquen en comer algo sano, entonces van hacia la satisfacción inmediata, por ejemplo, de una hamburguesa con papas fritas. También hay muchos que suelen venir a la clase de la mañana sin desayunar, y aunque a esa hora sientan que no pueden ingerir nada, al menos deberían tomar un café, un té o un mate.

No soy nutricionista matriculado ni puedo indicar ningún plan de alimentación pero, después de cuarenta años de profesión, aprendí varias cosas. Sin embargo, para hablar de estos temas con real profesionalidad y saber, convoqué a dos especialistas excelentes. Una es la doctora Mónica Katz, indudable referente en nutrición. Y la otra es la doctora Pilar Quevedo, médica nutricionista especializada en cirugía bariátrica. A continuación, sus recomendaciones para una alimentación que acompañe y potencie el entrenamiento (y tu vida).

El complemento necesario

(POR MÓNICA KATZ)

La nutrición resulta esencial para mantener un estilo de vida saludable, pero es especialmente importante para optimizar el rendimiento de los deportistas ocasionales y, por supuesto, de los expertos. El organismo obtiene los nutrientes y las calorías necesesarias para desarrollar sus funciones esenciales —como la respiración, el ritmo cardíaco y el movimiento—, de la dieta, pero

además de las propias reservas corporales. Lo que el cuerpo no consume lo almacena como reserva que utilizará cuando no pueda obtener energía directamente de los alimentos. Esto sucede durante la noche, pero también durante el ejercicio.

Las principales reservas de energía son las grasas y los hidratos de carbono. De ambos, la glucosa es la fuente más eficiente y rápida de combustible, pero además la utilizada principalmente por el cerebro y los glóbulos rojos. El problema consiste en que sus reservas se agotan rápidamente, a no ser que se repongan las pérdidas. Durante el reposo y mientras se realiza un ejercicio de más de 20 minutos de duración, el cuerpo usa como principal combustible las grasas. En cambio, durante los ejercicios intensos y los de corta duración (de 1 a 3 minutos), se consumen fundamentalmente hidratos de carbono.

Luego de comer o beber algo que contenga hidratos de carbono, se obtiene glucosa. Una vez absorbida, su destino puede ser suministrar energía o almacenarse en el hígado y en los músculos. Aunque existen diferencias entre las personas, la mayoría posee suficiente glucógeno para completar unos 90 minutos de actividad de moderada a intensa. Por esa razón, durante entrenamientos de más de 60 minutos, es conveniente consumir carbohidratos.

Sin embargo, es común que se demonicen los hidratos de carbono, pero resulta importante recordar que todo hidrato se transforma en glucosa. En condiciones habituales, la lipogénesis de novo, o sea la conversión de hidratos a grasa, es poco relevante en el humano. Pero hay dos situaciones que favorecen especialmente este proceso:

1. Una dieta muy rica en hidratos de carbono, que supera la oxidación y la capacidad de depósito de glucógeno (10 a 12 g/kg/día). La glucosa se utiliza como energía o se almacena como glucógeno en el hígado para tolerar el ayuno, o en los músculos para realizar actividad física.
2. Una dieta muy pobre en grasas (<10%) que no aporta la cantidad de lípidos suficientes, por lo que el cuerpo genera grasa para poder compensar lo poco que ingresa.

Carbohidratos y proteínas son componentes necesarios y

complementarios para la salud. Las proteínas arman estructura, y la glucosa e hidratos, la energía para funcionar. En este camino, hay ciertas recomendaciones básicas que se pueden cumplir fácilmente:

1. La comida debe ser baja en grasa, caso contrario puede demorar mucho en digerirse y provocar fatiga.
2. El menú debe incluir carbohidratos.
3. El menú debe ser moderado en proteínas.
4. Es importante incluir suficiente hidratación.
5. Lo ideal es consumir alimentos de fácil digestión.

Algunos ejemplos de alimentos con hidratos de carbono:

- Legumbres: porotos, garbanzos, lentejas.
- Cereales integrales: pan integral, arroz, pasta de trigo candeal.
- Cereales de desayuno.
- Avena.
- Frutas con cáscara: manzana, ciruela, pera, frutilla, kiwi, naranja, mandarina, frescas o secas.
- Lácteos bajos en grasa: leche, yogur.

Con respecto al momento para comer, si desayunás o realizás una merienda antes del ejercicio, lo recomendable es hacerlo entre 30 y 60 minutos antes de la práctica. Si almorzás, lo mejor es hacerlo entre 60 y 90 minutos previos al ejercicio, con el fin de que la digestión no altere tu rendimiento.

A la vez, es importante pensar qué comer antes y después del entrenamiento. Si practicás deporte por la mañana, es fundamental disfrutar de un desayuno completo, que incluya lácteos, cereales y fruta. Si la actividad sucede a la tarde, es conveniente realizar una comida sencilla y sin excesivas grasas, dos horas antes de comenzar; por ejemplo, un plato de pastas o arroz con vegetales, o verdura con papa o carne, pescado o pollo con guarnición vegetal y una fruta o algún lácteo descremado de postre.

Como durante el ejercicio gastamos energía, para la recuperación resulta esencial incluir una ingesta de carbohidratos y proteínas. Los objetivos de la nutrición para la recuperación

después del ejercicio son los siguientes:

- Reponer los líquidos y minerales que se pierden a través del sudor.
- Reponer los hidratos de carbono utilizados durante el ejercicio.
- Proporcionar proteínas para poder reparar el músculo.

Es importante comer a los 30 a 60 minutos de terminado el entrenamiento. Y si existen náuseas después de una intensa sesión, es aconsejable beber líquidos con calorías —es decir, con azúcar— y también comer algo salado. Algunas ideas de colaciones para después del ejercicio:

- Batido con fruta y leche o yogur.
- Bebida deportiva + barritas de cereal.
- Yogur común o griego + fruta (fresca o seca).
- Banana.
- Barra de cereal + pieza de fruta.

La comida principal luego del ejercicio debe ser completa y equilibrada, con una cantidad importante de verduras y frutas, cereales o pastas de trigo candeal, carnes magras, pescados, mariscos o alguna fuente de proteína vegetal, como clara de huevo. Los lácteos descremados, como la leche, el yogur y los quesos magros, también contienen proteína.

Mucha gente sostiene que entrena para poder comer lo que quiera, y creo que hacer ejercicio con ese fin es ubicar a la actividad física en el lugar equivocado. Moverse debe significar disfrutar, estar sano, estar flexible, más joven, prevenir enfermedades. Si bien es fundamental balancear alimentos y movimiento, no es saludable ni aconsejable usar el ejercicio para poder tener un atracón sin culpas. Eso es bulimia, un trastorno alimentario muy común en hombres, porque, contrariamente a lo que se cree, no implica solo comer y vomitar.

Para saber cuántas calorías diarias se debería consumir, la fórmula más sencilla consiste en multiplicar el peso saludable por la actividad física que se realiza.

Mujeres	Hombres	Actividad física
30	30	Reposo en cama
40	40	Actividad ligera
47	47	Actividad moderada
57	57	Actividad intensa
Si hay sobrepeso: –10%		
Si hay obesidad: –20%		

La fórmula más “científica”, en tanto:

Gasto energético basal mediante la Ecuación de Harris Benedict
GEB hombre = 66,47 + (13,75 x peso) + (5 x talla) – (6,76 x edad)
GEB mujer = 655,1 + (9,56 x peso) + (1,85 x talla) – (4,68 x edad)
Gasto energético total = GEB x factor de actividad

Factor de actividad
Paciente encamado → 1,2
Actividad sedentaria → 1,3
Actividad moderada → 1,4
Paciente activo → 1,6

Finalmente, hay que tener en cuenta la hidratación, un factor clave para vivir una vida activa. Beber ayuda, además, a eliminar las toxinas acumuladas durante el ejercicio y regular la temperatura del cuerpo. Antes del entrenamiento —por lo menos con treinta minutos de antelación—, se recomienda beber de uno a dos vasos de agua. Durante el ejercicio prolongado es bueno consumir entre 120 y 180 ml de líquido cada 20 minutos, y después, lo óptimo resulta incorporar entre 500 y 1.000 ml de alguna bebida. Y si la actividad durara más de una hora, es importante beber cada 20 minutos.

El agua es la fuente de natural de hidratación pero, si se practica ejercicio por más de 60 minutos o bajo condiciones de altas temperaturas, conviene consumir bebidas deportivas con hidratos (al menos al 6-10%) y electrolitos. En rutinas de ejercicio de larga duración también se recomiendan las colaciones (una fruta o una barrita de cereal). Los geles se aconsejan solo para los atletas de resistencia, como ciclistas de larga distancia y corredores. Son fórmulas concentradas de carbohidratos que aportan energía de

forma inmediata. Como ven, lo que se come y se bebe antes, durante y después del ejercicio puede marcar una gran diferencia en tu *performance* y en tu posterior recuperación. Por eso es tan importante conocer estas cuestiones básicas de nutrición para saber cómo cuidar tu cuerpo, tu motor.

La posibilidad de una nueva vida

(POR PILAR QUEVEDO)

En este apartado, quiero hablarles de la cirugía bariátrica porque hay muchas dudas al respecto. Mucha gente se pregunta si tiene sentido ofrecerles a las personas que padecen obesidad una cirugía y quiere saber en qué consiste. Se trata de una disciplina que apareció en la década de 1960 y, con el paso del tiempo y los avances científicos, ha ganado muchísimo terreno en el tratamiento de la obesidad severa. Esta es una enfermedad mortal, que acorta la vida y origina o agrava otras enfermedades (diabetes, hipertensión, dislipemias). Además, en quienes sufren este grado de obesidad, el tratamiento médico convencional (planes hipocalóricos y actividad física), aunque fundamental, tiene resultados muy pobres. Por eso, la cirugía bariátrica resulta el tratamiento de elección, pues demostró ser el único efectivo a largo plazo para sostener el descenso de peso, mejorar las enfermedades asociadas y así reducir la mortalidad. A diferencia de los tratamientos tradicionales, en que los pacientes bajan de peso pero suele haber una reganancia posterior —incluso con más peso al final que al comienzo—, en este caso el resultado siempre es una mejora.

Con respecto a los tipos de cirugía, existen diversas técnicas quirúrgicas. Actualmente, la manga gástrica y el *bypass* gástrico por vía laparoscópica —es decir, con menor intervención y mayor margen de seguridad— son las más utilizadas y recomendadas. Su elección depende de numerosos factores vinculados a cada persona. Los pacientes que más se benefician con estas cirugías son aquellos con obesidad grado 3, lo que antiguamente se llamaba obesidad -mórbida, cuyo Índice de masa corporal (IMC) es mayor a 40 kg/m2, así como quienes tienen obesidad grado 2, con un IMC mayor a 35 kg/m2, pero que asimismo padecen enfermedades asociadas, como diabetes tipo 2, hipertensión arterial, dolores articulares,

dificultades gastrointestinales, incontinencia urinaria, etcétera. En general, la cirugía bariátrica se considera exitosa cuando el paciente logra bajar más del 50% del exceso de peso. Como son pacientes con gran exceso, la pérdida es muy significativa y notable.

Por otro lado, es muy frecuente en pacientes en tratamiento —pre o post quirúrgicos— el fantasma de recuperar el peso perdido. Si bien la reganancia puede suceder, está vinculada mayormente con la falta de adherencia luego de la cirugía. Los pacientes que no concurren posteriormente a los controles, que adaptan o interpretan lo que les dice la nutricionista o regresan a los "viejos malos hábitos" son los más propensos a recuperar parte del peso perdido. Después de la cirugía se debe hacer un seguimiento muy estricto, con consultas periódicas. El paciente que las hace, y es adherente, se garantiza el éxito a largo plazo. El que empieza a manejarse, por su cuenta, regula un poco las porciones y la comida y se le pierde el seguimiento, puede efectivamente reganar peso. Aunque nunca más de lo que tenía antes, puede llegar a un 20 o 30%.

El entrenamiento, por otro lado, es una parte fundamental e innegociable. La cirugía entra en el marco de un tratamiento que exige modificar hábitos. No es la primera opción para bajar de peso, pues se indica a las personas que han fracasado con otros tipos de métodos convencionales y han llegado a la última instancia o último escalón. Ya sea en la etapa prequirúgica o en la posquirúrgica, la actividad física es un pilar básico en el tratamiento. El paciente tiene que entrenar como mínimo 150 minutos por semana según la Organización Mundial de la Salud; a decir verdad, cuanta más actividad física haga, más beneficios va a obtener, y no solamente en el peso sino en todos los otros factores de riesgo para la salud.

La actividad debe ser tanto aeróbica como anaeróbica. Es necesario formar masa muscular, pues se trata de masa metabólicamente activa, que consume energía. Por lo tanto, utilizamos el músculo como maquinaria para quemar combustible y para facilitar el descenso de peso. Debe lograrse constancia, por lo que es fundamental la motivación y el asesoramiento de entrenadores y profesores idóneos. Hay que sugerir programas de entrenamiento hasta lograr el objetivo. Es muy importante realizar la actividad gradualmente, pues el exceso y la falta de supervisión

pueden ocasionar lesiones que obliguen al reposo y la inactividad. Luego, a medida que el paciente va perdiendo peso y ganando masa muscular y capacidad aeróbica, se le va exigiendo más. Además, se deben tener en cuenta las facilidades y limitaciones de cada persona, porque hay quienes no pueden subir a una bicicleta o bajar las escaleritas para acceder a una pileta y nadar. Por eso, para cada persona existe un tipo de ejercicio, encontrando motivación y disfrute para avanzar hacia los objetivos con salud y placer.

Finalmente, un dato importante: si bien antes de la cirugía al paciente se le indica que baje un 10% del peso con el que lo vimos por primera vez, y entonces ya tuvo un primer adelgazamiento y entrenamiento, en el posquirúrgico el ejercicio se puede iniciar recién después del primer mes. En las primeras semanas después de una cirugía abdominal es necesario cuidarse y cicatrizar bien. Pero una vez que se tiene el alta para comenzar, pueden iniciarse sin problemas e incluso comer con normalidad, aunque siempre dentro de su plan de alimentación.

¿Comer para vivir o vivir para comer?

Está claro que la nutrición es vital. Somos lo que comemos. Vos no le pondrías arena a tu tanque de nafta. Entonces, ¿por qué tomás o comés en forma desmedida, si sabés que te estás haciendo daño? Cualquier herramienta que busques para mejorar la calidad de vida es válida, siempre y cuando esté prescripta por un profesional avezado. No hay que tenerle miedo a todo aquello que pueda mejorar tu salud. Hoy la medicina está muy avanzada, y las soluciones se encuentran al alcance de la mano. La cuestión vital es recurrir a buenos profesionales. Con esto en claro, podemos avanzar hacia un plan de acción para tener un cuerpo más sano y, por ende, una mente también más sana.

[*] Capítulo escrito con la colaboración de las médicas nutricionistas Mónica Katz y María del Pilar Quevedo.

CAPÍTULO 6

¡A moverse! (plan de acción)

Después de tantos años de oficio, cuando observo a una mujer al caminar, puedo saber ciertas cosas de su cuerpo. Puedo ver, por ejemplo, si tiene problemas de columna y postura por una mala pared abdominal o si tiene las rodillas hacia adentro por debilidad en sus aductores. Y así, desde el primer momento, voy creando en mi cabeza un croquis de lo que ese físico necesita.

El siguiente paso es hacer un análisis de sangre y un electro de fuerza. Necesito saber si esa mujer tiene alto el colesterol, sus niveles de azúcares, sus triglicéridos y si es hipertensa o diabética, entre otras cuestiones. A menos que los entrenadores seamos cardiólogos, deportólogos o nutricionistas, esta es siempre la mejor forma de proceder. Porque no podemos exponer a alguien a correr arriba de una cinta sin saber antes cómo está su corazón. A veces escucho a hombres que dicen muy orgullosos algo así: "Jugué un partido de fútbol con mi hijo de 20 y sus amigos y estuve a la par". Una locura. Cada uno tiene que adaptarse a su edad y no sentirse mal por eso. Yo prefiero perder un cliente antes que la vida de un cliente.

Una vez que todo lo médico fue coordinado, es tiempo de empezar a armar el plan de entrenamiento. Si a mi clienta le gusta mucho correr y quiere seguir haciéndolo, trato de conciliar esas ganas. Lo hago llevándola a superficies blandas, donde haya pasto y tierra y no piedras o raíces de árboles. También le hago comprar un muy buen par de zapatillas —que corra desnuda si quiere, pero con el mejor calzado para correr del mercado—. Y hacemos un trabajo de fortalecimiento de músculos, en especial de columna y rodillas. Así, si entrenamos tres veces por semana, una de ellas puede ser corriendo. Pero sepan algo que quizá las convenza de lo contrario:

muchas veces se queman más calorías haciendo caminatas rápidas antes que trotando.

¿El *running* es bueno?

Lo dije muchas veces y lo vuelvo a repetir, no me gusta que las mujeres corran. El cuerpo femenino es delicado, sobre todo sus órganos reproductivos, y tiene mucha menos masa muscular que el del hombre, porque, en líneas generales, ellas no suelen hacer pesas. En ciertos casos, además, tienen problemas lumbares o escoliosis o cuestiones de postura por no hacer musculación, y eso no ayuda. Y finalmente, claro, está el cuestionamiento del impacto en acelerar la celulitis, que si bien no está comprobado, tampoco vale la pena exponerse hasta que se verifique. A mí me alcanza con ver el rebote en las corridas para saber que eso no me gusta.

Actualmente, hay maratones todos los fines de semana. Y hay también una gran incidencia de infartos. Sucede que el corazón necesita de un mes y medio a dos para recuperarse de semejante esfuerzo, porque la demanda cardíaca después de correr 21 o 42 kilómetros es realmente muy alta. Hace falta un período de recuperación muscular y un descanso correcto. Quizás estés acompañado genéticamente de un cuerpo fuerte, pero a ningún corazón le hace bien estar latiendo fuera de órbita todos los fines de semana. Así se infartan las personas a los 55 años, una edad que parece delirante. En esos casos, si se está con tanta necesidad de volcar toda la locura diaria en una carrera, también sería bueno ir a terapia y buscar otras alternativas para descargarse. Además, la clave para mantener toda actividad en el tiempo está en dosificarla. Si no, tanta exigencia termina haciéndote abandonar todo. Y un detalle a tener en cuenta: solo correr no va a hacerte adelgazar. Hay muchos que corren todos los días y no bajan un gramo, porque eso solo pasa si va acompañado de un buen plan nutricional.

A la vez, correr siempre tiene que complementarse con trabajos de musculación, algo que hoy no se da mucho porque aburre. En general, en los gimnasios hay 40 cintas ocupadas y todas las salas de musculación vacías. Pero esto se trata de una falta de motivación e información por parte de los instructores hacia la gente. Porque, si tenemos 700 músculos y 260 huesos, el aparato locomotor es

fundamental, y debemos aprender a fortalecerlo; especialmente, aquellos que empiezan a atravesar el período de adultez mayor.

Es verdad que al hombre le permito más sus ganas de correr, con un corazón fuerte y masa muscular, no va a tener tantos problemas de rodillas y cadera. Para la mujer, prefiero algo más fino, más delicado y que modele. Pero no soy tan arbitrario ni dictatorial. A mí me gusta que la gente entrene, y para eso no se debería limitar ningún tipo de acción, actividad o movimiento. Por eso admito que las mujeres a las que les gusta mucho lo sigan haciendo, pero en menor medida. Si en esa corrida canalizás tu angustia y liberás cortisol —la hormona que genera el estrés—, seguí haciéndolo pero dosificado. Un día podés salir a correr y otro a andar en bicicleta o nadar o subirte al elíptico. Lo importante es no generar un cúmulo de impacto diario.

La clave es motivarse

Los hombres y las mujeres son muy distintos, y el entrenamiento no es la excepción. Por eso, ellas también tienen otras actividades posibles para involucrarse. Una que me gusta mucho es el baile. Porque la mujer no tiene una zona de liberación, como puede tenerla el hombre en sus partidos de fútbol o hasta cuando grita y se pelea arriba del auto. Y el baile es un momento para bajar los niveles de estrés, concentrarse en la música, seguir una coreografía y así pasar dos horas con la cabeza absolutamente suspendida en otro universo. Otro espacio interesante para esto es el boxeo, allí también pueden descargarse bien.

También soy muy partidario de la máquina elíptica, aquella que simula el esquí. Trabaja todo el tren inferior del cuerpo de una manera extraordinaria y, al mismo tiempo, se ocupa del tren superior al accionar las palancas. Esto genera un trabajo cardiovascular con musculación incluida, un lujo en una sola máquina.

Otras actividades que me encantan son el pilates, el yoga, el tai chi chuan, el *spinning*, el *body pump* y la plataforma vibratoria Power Plate, entre otras. Todo suma, y en la variedad está el gusto, siempre y cuando la técnica esté bien dada. El pilates me encanta, porque es fino, suave, delicado y sin impacto, pero tiene que ser

correctamente enseñado. Y a la vez, si no le agregás el componente cardiovascular, no es completo.

En lo que hace a actividades al aire libre, me encanta proponer salidas para andar en bicicleta. Y si el día está muy lindo, hasta salir a remar en un bote en los lagos de Palermo. Hacer ejercicio entre la naturaleza y bajo el sol cambia absolutamente el ánimo y puede ayudar hasta a los más reticentes. Para ellos y para todos, la clave es la variabilidad porque, si no, no perduran. Para comprometerse con la actividad física hay que estar motivados. Es como tener una novia nueva, pues tu corazón late más fuerte, te sentís con veinte años menos y querés llevarla a todos lados, pero cuando pasa el tiempo, y la vida juntos se hace rutina, te aburrís. Siempre digo que la motivación es aquello que te lleva a empezar a hacer algo, pero el hábito es lo que te hace seguir. Por eso resulta vital lograr llegar a ese punto. Y te aseguro que es posible; tengo alumnos de hace veinticinco años que todavía me esperan cada mañana como si fuera el primer día. Seguimos divirtiéndonos y disfrutando cada clase.

Pero ¿qué motiva puntualmente a las mujeres? Verse espléndidas y bellas con el mínimo esfuerzo. Aunque claro, eso no exista. Sin embargo, sí es posible encontrar, entre las miles de opciones que hay, una actividad que te guste. En el último congreso al que asistí había más de 500 clases distintas. Sé que las mujeres pueden ser complicadas, pero ¡alguna tiene que gustarles! Y si ninguna forma de moverse las atrae, deben encontrar la que al menos las distraiga y haga que la hora de esfuerzo se les pase rápido. Eso también se logra con buena música, que puede llegar a ser hasta el 60% de una clase. Si una alumna canta y baila entre ejercicios, seguramente lo pasará bien. Y si le pone fuerza de voluntad, pronto verá los resultados. A Pamela David, por ejemplo, la entrené durante un tiempo y quedé sorprendido por su enorme capacidad y dedicación. Algo similar me pasó con Juliana Awada, quien tiene una disciplina gigante para comprometerse con el entrenamiento. Y no en vano son de las mujeres más lindas del país…

Por otro lado, también recomiendo armar grupos y contratar entre todas a un entrenador personal. Entre cuatro y cinco amigas puede ser un buen número. O pueden anotarse todas juntas en un

gimnasio e ir a una clase grupal que las entretenga, con un buen profesor. En Ocampo Wellness, donde doy clases, tengo alumnas de hace muchos años que llegan siempre diez minutos antes para charlar, hacen su hora y media de trabajo y después se quedan otra hora más compartiendo un cafecito. Y arman salidas, reuniones, viajes, tardes de spa, todo aquello que, como dice el médico Facundo Manes, conforma la actividad social, tan vital como la física. E incluso les recomiendo a las que hacen mi clase grupal que no se casen conmigo, porque el cuerpo se acostumbra a la repetición, y nada mejor que ir cambiando. Yo no voy a estar celoso, y es buenísimo que puedan probar otros profesores y observar clases distintas.

Personalmente, sin embargo, les dejo un dato: en forma particular, no entreno más de dos amigas juntas porque, si no, hablan demasiado. Sé que cuando vienen de a dos no lo hacen por ahorrar dinero, sino que buscan motivarse, y no les voy a cortar esa posibilidad, pero es vital que se lleven muy bien y tengan las mismas ganas de trabajar.

La armonía posible

Son muchas las que les tienen miedo a las pesas. Pero es posible hacer fierros sin perder la armonía del cuerpo. De hecho, a mí no me gustan las mujeres musculosas. Me atraen los cuerpos femeninos, con formas redondas, muy lejos de esos extremadamente flacos o marcados. Y es cierto que hoy la mujer que va al gimnasio a hacer aparatos, en términos generales, termina musculando, y ya no resulta algo estéticamente lindo.

Por eso, mi clave y recomendación es dosificar los trabajos aeróbicos y prestarle atención a la elongación, para que el músculo no pierda elasticidad. Ir trabajando con las cargas adecuadas para cada cuerpo y solo incrementar cuando la alimentación también empieza a hacer su juego. Como ejemplo, la modelo Dolores Trull, a quien entreno hace siete años, tiene un cuerpo sumamente femenino. Mi intención es generar un lindo tono muscular y una figura armónica. No me gustan esas modelos a las que se les notan los huesos, los hombros, los abdominales demasiado marcados. No creo que sea cuestión de ir al límite o hacer un culto del cuerpo.

Todo en la vida es equilibrio, lo que comés, la cantidad de horas que dormís, la actividad social que tenés, el ejercicio que hacés. Todo es importante para bajar los niveles de estrés y disfrutar el día a día. Por eso hay que buscar un combo que te permita hacer un plan integral de entrenamiento, no de un día ni de un mes para el verano, si no de tu vida entera.

Por último, es importante que tengas en cuenta la imagen real a la que puedas llegar. No podés pretender ser Angelina Jolie o un ángel de Victoria's Secret si en tu genética no está esa posibilidad. Tenés que ser realista con el cuerpo al que podés aspirar y, en ese camino, lograr la mejor versión de vos misma sin mirar a los costados, porque Dios nos hizo a todos distintos. Yo tengo alumnas monísimas en edades en las que puede pensarse que la gente ya baja los brazos en términos de entrenamiento. Y mis clientas están tremendas, porque es todo cuestión de esfuerzo y de encontrar el ejercicio que mejor les sienta. En síntesis, elegí algo y probá. No sé si vas a vivir más años si hacés actividad física, pero sí puedo asegurarte que van a ser infinitamente mejores.

CAPÍTULO 7

Una buena postura es todo *

La gente es cada vez más sedentaria. Según las estadísticas, una de cada tres personas sufre dolor de espalda. Incluso podría hablarse de una enfermedad de la civilización; un 80% de los casos tiene su causa en que el sistema muscular se encuentra hipertónico o hipotrófico, y solo en un 20% de los casos se pudo emitir un diagnóstico patológico.

En general, se trata de personas que pasan muchas horas sentadas en una oficina delante de una computadora, cuando terminan la jornada de trabajo vuelven a su casa, descansan un rato frente a la televisión, comen, se van a dormir y al día siguiente comienzan la misma rutina. En el medio, pasan horas y horas sentadas en una postura cifótica, con la espalda redonda y los abdominales y glúteos relajados y perdiendo tonicidad.

Mantener una buena postura corporal nos beneficia tanto desde el punto de vista de la salud como de la estética. Si nos mantenemos erguidos y con la espalda recta, evitaremos problemas musculares y de columna, y lograremos una buena oxigenación y una apariencia esbelta. ¿Cómo definir una postura correcta? Es la alineación simétrica y proporcional de los segmentos corporales alrededor del eje de la gravedad. Las tensiones acumuladas en zonas como el cuello, la espalda y los hombros son las culpables de dolores agudos que muchas veces impiden el normal desenvolvimiento de las actividades cotidianas. Por eso es importante que empieces a pensar en una reeducación postural. Y se trata de un concepto amplio, porque debe buscarse mejorar la postura no solo estática sino también dinámica. Así podrás integrarla a la vida diaria, tanto en casa como en el trabajo.

El aparato locomotor fue concebido para el movimiento, y la

ausencia de ejercicio lo perjudica. La mayoría de estos problemas podría evitarse con un conocimiento de las estructuras y de su funcionalidad. Una gimnasia correctiva o una reeducación postural podrían ayudar en los siguientes problemas:

- Dolores de espalda y cervicales.
- Alteraciones del esquema corporal provocadas por la vida diaria.
- Deformidades de columna.
- Inconvenientes durante el crecimiento.
- Lesiones deportivas.
- Estrés.
- Afecciones neurológicas.

Cuando alguien quiere tocarse la punta del pie y ve que no llega, elige dejarlo y tomarse un antiinflamatorio. Y aunque sea una persona sana, a la larga, ninguna pastilla es buena para el hígado, el estómago o los riñones. Pero es así, la gente prefiere estirar el brazo hacia su mesita de luz y agarrar una pastilla relajante antes que tomarse sus 10 o 15 minutos por día para hacer algo de ejercicio que la ayude.

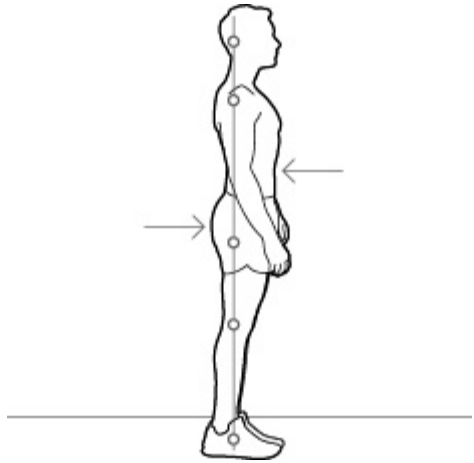
Es una lástima, pero hoy no hay ningún programa de TV en el que un entrenador explique cómo atenuar estos síntomas. En general, cuando se invita a estos profesionales, terminan hablando de la cola de tal o cual vedette, y se pierde un tiempo preciado para tratar un tema que aflige a mucha gente. Ya no existen programas como los de María Amuchástegui, en los que, al menos por media hora al día, el público pueda seguir una rutina de ejercicios. Y la verdad es que la gran mayoría no se está moviendo lo suficiente. De hecho, el cuerpo debería moverse cada hora al menos por dos o tres minutos.

Cotidianamente, nosotros mismos nos hacemos daño. Dejamos que los problemas del día nos vayan tensando y, casi sin darnos cuenta, vamos sumando presión en nuestro cuerpo y desarmando la postura correcta. En este instante, mientras escribo esto, me doy cuenta de que empecé a relajar la zona lumbar y encorvé la espalda. Aflojé los abdominales. Pero al ser consciente, me incorporo, siento mis vértebras y las acomodo. La sensación de mejoría es inmediata. Sí, es verdad que yo lo tengo siempre presente, porque me paso el

día corrigiéndolo y observándolo en mis alumnos, pero es cuestión de acostumbrarse. La ergonomía, una disciplina que se encarga del diseño de lugares de trabajo, herramientas y tareas de modo que coincidan con las necesidades fisiológicas, anatómicas, psicológicas y las capacidades del trabajador, nos enseña que los ejercicios compensatorios son necesarios para contrarrestar los efectos de nuestra rutina.

Desde cero: cómo pararse

Cuando estás parado, deberías imaginarte que tenés un billete de 100 dólares en la cola, y apretarlo fuerte. Ese movimiento de contracción de los glúteos bascula la pelvis hacia adelante y relaja la zona lumbar, los dos sectores más castigados en esta postura. A la vez, las escápulas, esos huesitos que tenemos atrás de los hombros, deben estar comprimidas y tiradas hacia atrás, como sacando pecho. Deberías ir erguido, porque no es de canchero sacar pecho al caminar, sino que en cambio no es normal hacerlo con la espalda doblada. Las piernas, en tanto, deberían estar separadas al ancho de tus hombros, ya que esto permite mantener bien el eje de gravedad —y cuando este se corre, surgen los problemas lumbares, como les sucede a aquellos con sobrepeso o a algunas embarazadas—. El cuello, finalmente, debería estar derecho y seguir el consejo que dio un gran maestro de RPG (Reeducación Postural Global), Philippe Souchard, imaginar siempre que un hilo invisible que sale de nuestra cabeza nos tira hacia arriba.



En el trabajo

Por suerte, en la actualidad existe una gran cantidad de directivos y empleados que van tomando conciencia de la importancia del ejercicio físico para alcanzar una mejor calidad de vida. Muchos de ellos han encontrado en la práctica de la actividad física, antes o después de la jornada laboral, un método para combatir el estrés y el cansancio mental así como una forma de mantener el cuerpo, además de cuidarse del colesterol, los triglicéridos, la obesidad, y evitar enfermedades futuras. Puntualmente, en el trabajo, para compensar los esfuerzos diarios de los trabajadores, se ha optado por recurrir a la gimnasia laboral. Inicialmente llamada “gimnasia de pausa”, comenzó en la industria con el objetivo de dar reposo activo a los operarios durante algunos períodos de tiempo en su jornada laboral.

Ahora bien, ¿de qué se trata? La gimnasia laboral es una técnica con ejercicios preparatorios y compensatorios, auxiliares en la prevención y en el tratamiento, con el fin de compensar las estructuras físicas más utilizadas durante el trabajo y activar las que no son requeridas. Debe ser realizada a diario en el propio espacio laboral, siguiendo secuencias, orientaciones y protocolos técnicos elaborados por un profesional. La idea no consiste en producir desgaste físico, porque es de corta duración y se hace hincapié en los estiramientos y la compensación de las estructuras más afectadas en las tareas diarias. Los ejercicios se realizan en el propio

puesto y con la misma ropa y duran un máximo de 8 a 10 minutos, una o dos veces al día durante la jornada de ocho horas (se ponen en práctica cuando se detectan los primeros síntomas de fatiga).

La estrategia mediante pausas activas, reside en trabajar los músculos que menos participación tienen en la jornada, para acelerar la recuperación en aquellos que son fundamentales. Este tipo de actividad aumenta la capacidad física del trabajo, previene la aparición temprana de la fatiga e influye de modo favorable en el consumo de energía y el funcionamiento de los sistemas cardiovascular y respiratorio. Además, esta práctica reduce la tensión neuropsíquica y crea un fondo emocional favorable.

La gran enemiga: la computadora

Entre las peores actividades para la postura está el uso de la computadora, sobre todo para los que trabajan en una oficina. Es sabido que hay mucha mayor tensión discal lumbar al estar sentado. Si bien es cierto que no podés evitar permanecer todas esas horas delante de la PC porque son parte de tu trabajo, sí hay determinadas acciones que podés tomar para minimizar el daño. Como ya mencioné, cada hora deberías levantarte y caminar durante dos o tres minutos. Podés hacerlo moviendo enérgicamente los brazos, rotando el cuello o estirando un poco las piernas.

Pensá esto: cuando vos mantenés la cabeza derecha, pesa 5 kilos, pero cuando estás sentado delante de una computadora y la tirás hacia adelante o hacia atrás —porque el monitor está más abajo o más arriba de tu línea de visión—, ese número se eleva a 14 kilos, porque se mueve casi 7 centímetros por fuera de su eje. Y eso es mucho peso. Basta comprobar cómo, cuando alguien le hace a otro un pequeño masaje relajante en el cuello, el que lo recibe se entrega de inmediato y automáticamente cierra los ojos —también es probable que suspire—. Al distender los músculos, entra oxígeno, circula más sangre y la zona se relaja. Un combo perfecto.

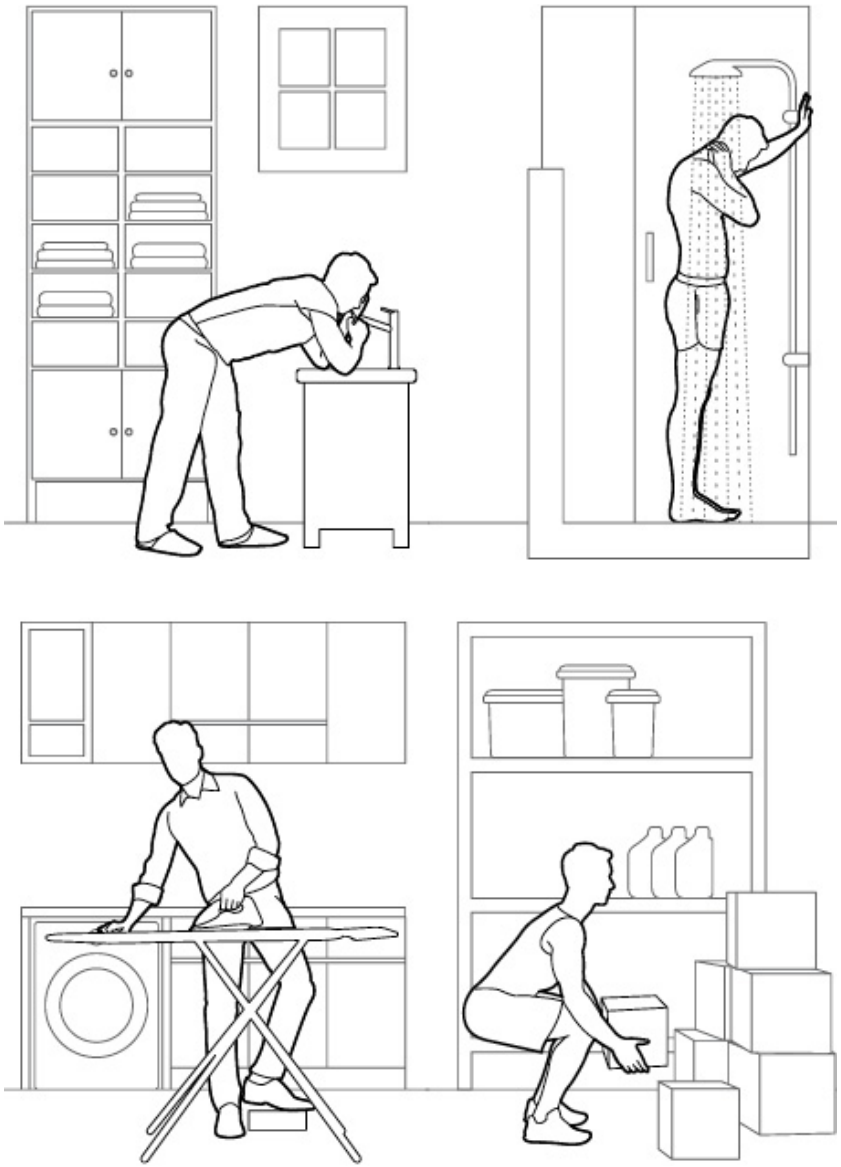
También los chicos sufren las consecuencias de la computadora. Aunque pasen menos horas que alguien que trabaja con ella, de todos modos últimamente es común verlos con mucho dolor de cabeza y con una postura pésima, con la espalda siempre encorvada. Y esto a su vez repercute en su fuerza. Si se le pide a

cualquier chico que haga un ejercicio de fuerza de brazos, lo más probable es que no pueda hacerlo.

¿Cómo corregir esto, entonces? Se debe ser muy consciente de la postura. En el caso de la computadora, hay que estar con la espalda muy derecha, tratar de tener una silla rígida o firme —las ergonómicas son buenas— y mantener las rodillas por arriba de la altura de la cadera, para que esté relajada. Para eso, la mayoría debería ponerse un taco bajo los pies.

En casa

Por fuera del trabajo, el otro gran espacio donde pasamos mucho tiempo es nuestra casa. Y allí también es importante cuidar nuestra postura hasta en las actividades más cotidianas.



Al lavarse los dientes, por ejemplo, es muy común agacharse, y en el proceso tu cuarta y quinta vértebras lumbares sufren. El mejor modo es poner un pie atrás, otro adelante, y apoyar uno de los codos en el lavatorio mientras con la otra mano te cepillás. De esa manera se relaja la zona lumbar.

Al planchar, amasar o pasar varios minutos delante de una mesa

o mesada, conviene poner un taco debajo de un pie e ir alternándolo con el otro. Eso también relaja la zona lumbar. Y por ejemplo si tenés una comida y vas a estar amasando mucho, detenete cada tanto para elongar, en especial los isquiotibiales, una de las partes más neurálgicas del cuerpo. Estos se estiran poniendo una pierna lo más en alto posible y tratando de tocar la punta del pie.

Al hacer trabajos de jardinería o simplemente levantar una caja o algo del suelo, cuidá de no doblarte sino bajar hasta tu flexión total y entonces levantar el peso ayudándote con las piernas y manteniéndolo lo más cerca posible del cuerpo. Tampoco levantes las cosas pesadas siempre con el mismo brazo, alterná el esfuerzo. En algunos casos, como cuando se pasa la aspiradora, hasta conviene estar arrodillado en una pierna, para no doblar todo el tiempo la espalda.

Una cuestión muy importante: cómo comportarse antes y después de ir a dormir. En principio, es fundamental esperar que pasen entre una y dos horas después de comer antes de acostarse. De hecho, salir a dar una vuelta a la manzana —ideal si tenés un perro— que dure entre 5 y 15 minutos es muy beneficioso porque acelera y facilita la digestión. Hay que evitar acostarse con la panza llena, porque los ácidos que se segregan hacen que el corazón trabaje el doble en esa postura. Al llegar, si aún no lo hiciste, darte un baño es la mejor opción. El agua caliente va a relajarte los músculos, abrir los poros, liberar la transpiración y permitir incluso una mejor elongación. Y al salir de la ducha, secate fuerte para activar la circulación. Te aseguro que con todos estos pasos previos vas a dormir de otra manera.

Luego, a la mañana, es muy importante despertarte en calma. Después de siete, ocho o nueve horas de rigidez, pegar un salto en la cama es contraproducente. No importa que se te haga tarde o que el despertador te sobresalte, ¿sabés lo que implica para los músculos, después de todo ese tiempo de quietud, saltar a la acción de esa forma? Una posible lesión. Para evitarla, tomate unos minutos, aún acostado, flexioná una rodilla hacia el pecho, luego la otra, y hacé algunos círculos con las piernas en el aire para activar la cadera y calentar la zona lumbar. Recién después, ponete de costado y levantate con cuidado. No te va a insumir más de dos

minutos, pero puede evitar que sufras una contractura, un desgarro o hasta un desplazamiento de disco.

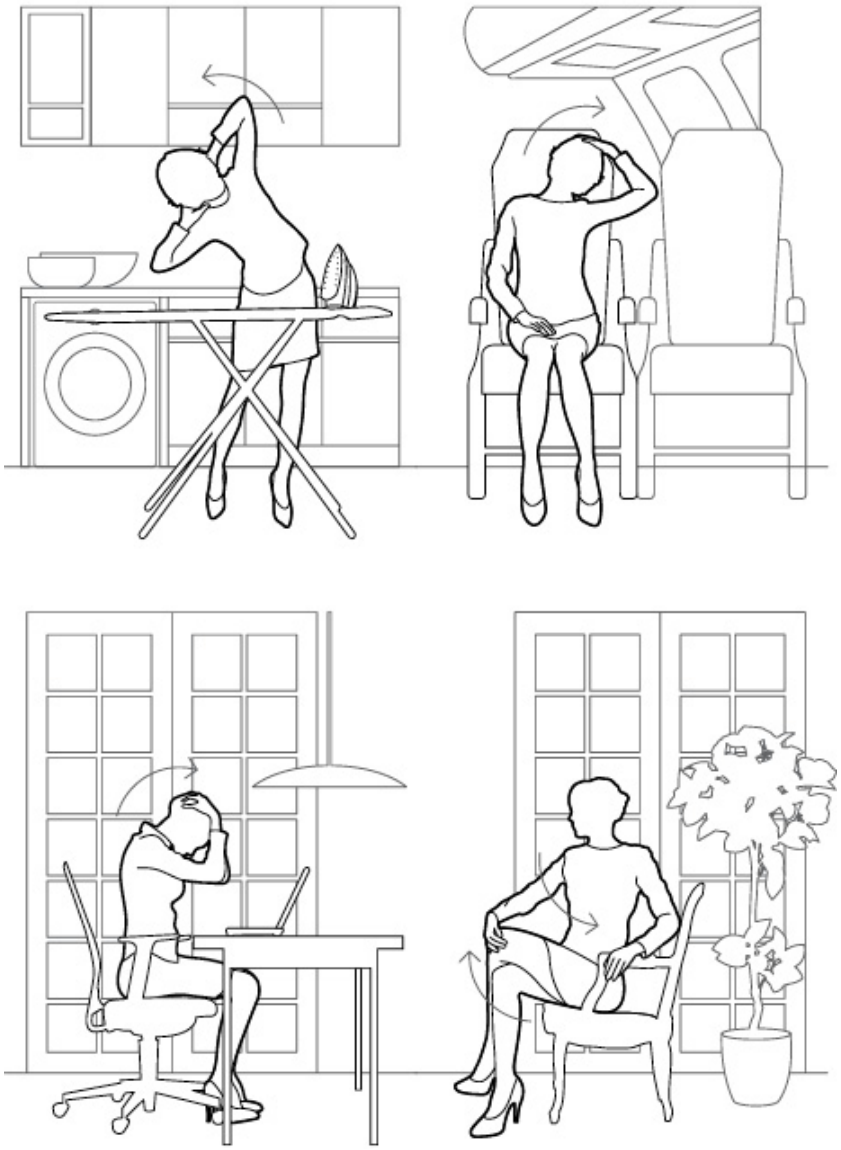
Otra solución: RPG

La RPG o Reeducación Postural Global es un método de terapia manual, creado por el fisioterapeuta francés Philippe Souchard en 1980 y orientado al abordaje de problemas que afectan al sistema músculo esquelético. Estructurado sobre la base de la organización muscular en cadenas y la interrelación existente entre las partes del sistema locomotor, permite abordar la problemática de cada paciente de manera única, y así transitar el viejo axioma según el cual "no hay enfermedades sino enfermos". La RPG piensa a la persona como una unidad funcional, utilizando posturas de tratamiento, en forma global y progresiva, con el objetivo de actuar sobre las cadenas musculares tónicas, logrando una terapia que permita descubrir el origen del problema y eliminarlo. Entendiendo que, para comprender la fisiología del cuerpo, hay que partir de las necesidades funcionales a las que responde y buscar cómo las ha resuelto la naturaleza.

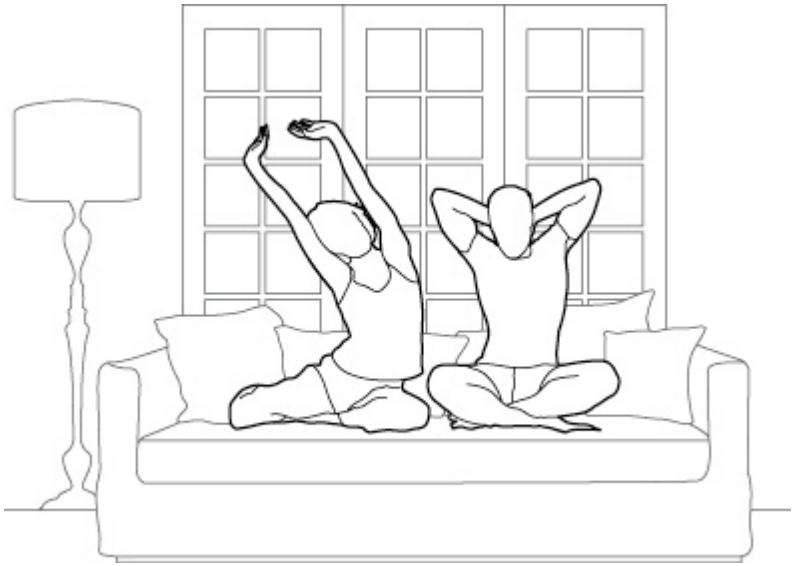
Por la posibilidad de adaptar el tratamiento a cada persona, la RPG puede ser aplicada a un gran número de casos y es una herramienta eficaz en el tratamiento y corrección de alteraciones posturales y de alineación corporal, la recuperación de la flexibilidad muscular, la eliminación del dolor y el restablecimiento de la función. Sin embargo, siempre debe ser brindada y asesorada por un profesional.

Estirá siempre

El común de la gente piensa que solo se debe elongar cuando se termina de hacer actividad física. Error. Hay que hacerlo todo el tiempo. Después de mucho tiempo de planchar, luego de cocinar, al levantarse de la cama o de la silla de la computadora o del sillón del living. Y ni hablar en un avión… Hay que usar el cuerpo, siempre. Porque la vida es movimiento, y el físico se pone feo, rígido y gordo cuando no lo usás.



No podés trabajar ocho horas y elongar solo 10 minutos cuando vas al gimnasio (si vas). No es equilibrado. Y a fin de cuentas, debería ser una actividad más de tu repertorio cotidiano: dormir, comer, hacer el amor, ir al gimnasio, elongar.



[*] Capítulo realizado con la colaboración del licenciado Maximiliano Incarbone y el profesor Eduardo Quinteros.

CAPÍTULO 8

Mitos de la salud y el ejercicio *

Cuando se trata de entrenamiento, ejercicio físico y salud, no siempre todo está muy claro. Hay distintos postulados y estudios que se superponen y anulan entre ellos, y mientras un día te dicen que lo mejor es comer dos piezas de fruta por día, al siguiente te ordenan diez. Un día te dicen que podés comer jamón sin problema y ahora prácticamente te diagnostican cáncer si comés un salamín. En ese camino se van creando mitos que se arraigan con fuerza. Por eso, elegí hacer un capítulo especial para desterrarlos y convoqué al doctor Máximo Soto para dialogar sobre ellos. A continuación, los diez mitos más comunes de la salud y el deporte:

1. Si transpiro más, adelgazo

DANIEL TANGONA: —Es uno de los problemas más recurrentes que tengo con mis alumnos. Muchos piensan que si se envuelven en plástico y salen a correr, transpiran y adelgazan más. Yo les digo que lo que están haciendo es simplemente levantar la temperatura corporal. ¿Es así?

DR. MÁXIMO SOTO: —Sí, están deshidratándose. He tenido casos de gente que ha llegado al colmo de envolverse con papel film y ponerse trajes de neoprene para salir a entrenar. Han terminado deshidratados en la guardia, con presión baja y hechos pelota. No tiene sentido, menos si lo que deshidratás, después vas a volver a ingerirlo. Y tampoco tiene ningún sentido estar deshidratado, porque les hacés mal a los riñones, al corazón, al cerebro, a todo tu cuerpo. La hidratación es obligatoria antes, durante y después.

TANGONA: —Además, si no estás hidratado, podés sufrir estreñimiento, ¿verdad?

SOTO: —Sí, porque cuando el cuerpo no tiene líquido, lo saca de cualquier órgano, pero sobre todo del colon y del riñón, lo manda a la piel y los músculos. Pero la cantidad de agua a tomar dependerá de la altura y el peso de la persona, de la actividad física, de la salud previa y de cómo están los riñones. Un riñón filtra 125 ml por hora, un vaso de agua. Eso debería tomarse por hora. O entre 2 y 3 litros diarios.

TANGONA: —Si tomás más, ¿qué pasa?

SOTO: —Lo orinás. Tomar menos sí daña, pero tomar más no. Si tomás dos litros de golpe, así como los tomás, los liberás. Por eso es mucho mejor que todo trabaje a su tiempo y ritmo, e ir haciéndolo a lo largo del día.

TANGONA: —A mí, por ejemplo, se me complica tomar agua. No es algo que suelo hacer. Sí tomo mucho mate y café, ¿eso sirve?

SOTO: —Claro que sirve. Dos litros durante el día, aproximadamente, como los tomes y tengas ganas, sirven. Ocho vasos o más. Lo que pasa es que cada cosa que agregues, que no sea agua, tiene algún otro contenido. Puede tener azúcar, minerales, proteínas. Y si los tiene, estás sobrecargando tu organismo con todo eso.

TANGONA: —Muchos alumnos me preguntan si pueden tomar bebidas con hidratos, y cuando averiguo cuánto corrieron, me dicen "media hora". ¿Entonces para qué se van a poner encima tantas calorías?

SOTO: —Exacto. Pero sí hay que hidratarse después de correr.

TANGONA: —Otra cuestión importante es tomar antes, durante y después de entrenar. Porque dicen que cuando el cuerpo tiene sed significa que ya está deshidratado.

SOTO: —Hay gente muy sensible a la sed. En los adultos mayores y en los chiquitos es muy difícil detectar si la tienen o no, por eso hay que ofrecerles siempre. La sensibilidad de la sed en carreras profundas, de 21 o 42 kilómetros, queda abolida, porque todos van a tenerla. Entonces la persona sabe que se tiene que hidratar, sobre todo en comparación con la gente común, que corre quince minutos y cree que hizo gimnasia. Esa persona no está deshidratada, salvo que haya corrido a velocidad. El dato de si tengo sed y estoy -deshidratado depende de varias cosas, como del calor, si tomaste cafeína antes, si venís tomando líquido o no y si tu propio cuerpo

reconoce tener sed o no. Podés no tener registro, como yo, que me olvido y no tomo.

TANGONA: —Otra duda. Yo me levanto muy temprano, alrededor de las cuatro, cinco de la mañana. Y si no tomo mate, no arranco. Pero es lo único que tomo, y entonces me voy de casa sin desayunar. ¿Está mal?

SOTO: —No es verdad que te vayas sin desayunar. Tenés en el cuerpo teína o cafeína, un derivado de la teobromina, que hace que tengas un estímulo similar a haberte tomado dos tazas de un café doble. Eso sí, tratá de no ponerle azúcar a cada mate que te cebes, porque tendrías hiperglucemia tóxica. Podés ponerle al empezar o cada tanto. Y también incluir una tostada de pan integral, fruta o algo sano en el desayuno es bueno.

TANGONA: —Queda claro que si no desayunaste bien antes de ir a entrenar, al regreso sí o sí deberías ingerir algo.

SOTO: —Pero hay que dejar pasar un rato, para que la recirculación, sobre todo la de los músculos y la piel, vuelva al resto de la circulación general. Mandamos sangre a la piel y a los músculos, y no se le pueden encajar al cuerpo dos kilos de asado de pronto. Te va a caer mal. Mejor es esperar un rato a que la sangre retorne a los otros lugares del cuerpo y así se vaya reacondicionando.

TANGONA: —Y volviendo a lo de la transpiración, ¿por qué el sauna entonces es bueno?

SOTO: —Es bueno para la piel y para los que tienen retención de líquidos o alguna insuficiencia renal. El sauna es bueno porque es lindo pasar un rato ahí. Además depende de que sea seco o mojado y también tiene que ver con la temperatura. Está bien, pero no vas a hacerlo después de correr una maratón.

TANGONA: —Y tampoco sirve para perder peso. Sí se limpian los poros, pero luego hay que hidratarse.

SOTO: —No todos los entrenadores ni todos los que tienen un sauna saben cómo se usa. Entonces, mejor precaución. Hay gente que lo ha pasado muy mal.

2. Si no duele, no sirve

TANGONA: —Se escucha mucho esa frase de “no pain, no gain” (sin

dolor no hay beneficio). Pero cuando sentís dolor, interpreto que el cuerpo te está mandando un mensaje. Y ahí tenés que parar. El dolor se puede experimentar en un estadío en el que te cause placer pero, cuando se hace más fuerte, es peligroso. Trabajo con empresarios, y ellos paran apenas sienten dolor porque no están acostumbrados. Si no, al otro día me llaman para quejarse.

SOTO: —Primero, se debe saber que hay una mayor sensibilidad del dolor en hombres que en mujeres. Los hombres toleran menos el dolor, quizá porque ellas tienen un cuerpo preparado para el parto o por otras cuestiones fisiológicas (hormonas, menstruación), pero es así. Por otro lado, el tema de trabajar hasta provocar el fallo muscular, lo que hacen habitualmente los deportistas, a la larga logra la contractura y el aumento de la masa muscular, la hipertrofia. Todo depende de qué trabajás o de lo que quieras lograr, pero en muchos casos no sirve el dolor. No sirve llegar agotado a un ejercicio, porque te puede imposibilitar los otros. Si me mato haciendo ejercicios de bíceps y después cuando tengo que hacer espalda no puedo, eso no tiene mucho sentido.

TANGONA: —Conozco casos de gente que decide de un día para el otro hacer gimnasia. Y el entrenador, para causarle cierta impresión al alumno, le da ejercicios fuertes. Al otro día tiene dolor, pero al tercer día es tan manifiesto que ya no quiere volver. A nadie le gusta sufrir.

3. Dejar de entrenar hace que los músculos se transformen en grasa

SOTO: —Hay un gran error conceptual ahí, pues un tejido no se puede transformar en otro. Es la misma tontería que decir que el músculo pueda transformarse en un riñón o una oreja. La grasa es una cosa y el músculo, otra. Lo que sí pasa al dejar de entrenar es que aumenta el tamaño del adipocito, la célula donde está la grasa. Eso se llena de lo que estás comiendo, porque no trabaja el músculo. Y por otro lado, el músculo se achica porque no recibe ejercicio. Entonces es un doble juego, el tejido graso aumenta y el músculo disminuye. Sin embargo, si al hombre que acaba de engordar lo hacés entrenar, vas a ver que sus músculos tienen memoria; aumenta más la masa muscular y empieza a quemar más

calorías. Hace el mecanismo inverso. La memoria muscular no existe como tal, porque el músculo no tiene cerebro. Pero, en algún momento dado, te moviste y, si dejás de hacerlo, cuando volvés a ese ejercicio el músculo se recupera fácil. Una embarazada que se cuida durante todo el embarazo posiblemente se recupere mucho más rápido que aquella que se descontrola con el peso. Y otra cosa es la memoria del ejercicio, donde se guardan en el cerebro la coordinación, la motricidad y todo lo que compone el registro del movimiento en sí.

TANGONA: —En cuanto a las embarazadas, también existe una diabetes gestacional. ¿Por qué se da?

SOTO: —Tus glándulas endócrinas funcionan a determinado ritmo. Suponete que pesaste 80 kilos durante toda tu vida. Y, en un momento dado, subís 10 kilos más. Esas glándulas llegan a su límite, no pueden segregar más de lo que están acostumbradas. Hay una falla pancreática, sobre todo de demanda, y hay una deuda, y eso hace que aumenten los precursores de la insulina. Por otro lado, está el factor de la ingesta porque, si comés muchos hidratos de carbono, el sistema no va a funcionar. Por eso las obesas tienen mucho más riesgo de despertar la diabetes gestacional, porque no solo subieron los 10 kilos del embarazo sino también otros 10 de ellas, en total 20, y eso es mucho para cualquier cuerpo.

4. Si hago mucho ejercicio, puedo comer lo que quiera

SOTO: —Hay dos posturas al respecto de esto. Está el que es flaco, hace ejercicio y entonces piensa que puede comer. Ese es un porcentaje muy bajo de gente que sabe mucho. Y la otra postura es: "Acabo de jugar un partidito de fútbol y ahora estoy esperando el asado". Ese último seguro que tiene panza. Así no hay un equilibrio diario, hay una sobrecarga en el fin de semana, y por más que hayan hecho ejercicio, no sirve. Es un justificativo para liberar el león que llevás dentro.

TANGONA: —Hay un tema cultural con respecto a la comida. La gente desayuna media naranja y hasta la una y media de la tarde no come nada. Entonces, cuando se sienta a almorzar, hace un desastre. Y como comió tanto, se saltea el té. Pero cuando a la noche se sienta frente a la TV con su comida, hace otro desastre. Y

encima le agrega alcohol, porque es el premio del día, con el agravante de que de ahí no se va a caminar sino a la cama. Por eso quizá se diga que la mayor incidencia de infartos se da por la mañana. ¿Puede ser?

SOTO: —Puede ser una de las razones. Tiene que ver con la liberación de adrenalina. Cuando te despertás, el corazón se pone a funcionar a todo lo que da. Se libera una hormona, luego el cortisol y, si no tenés un cuerpo cuidado y la circulación adecuada, puede provocarse un infarto. Sucede mucho a la mañana porque uno tiene presión baja mientras duerme, y con el estímulo de levantarse, el corazón comienza a trabajar más fuerte y al liberar esas hormonas provoca aumento de la presión arterial y la frecuencia cardíaca. Así, todo aquel que tenga las coronarias a punto de dañarse o dañadas puede sufrir un infarto. Es raro, pero pasa.

5. Recién después de 20 minutos de hacer ejercicio se empiezan a quemar calorías

SOTO: —En realidad lo que se queman son grasas, y las personas con alto entrenamiento pueden pasar tiempo sin quemar ni una sola. A diferencia de uno que acaba de subirse a la cinta y empieza a sudar a los cinco minutos. Va a depender del entrenamiento previo y de sus funciones humanas, fisiológicas. Si al obeso lo ponés a correr de golpe, es probable que enseguida esté transpirando y quemando grasas, pero no sucede con la gente común. Hasta que todo el cuerpo se pone en funcionamiento, tarda un poquito. Cuánto, depende de cada persona. El entrenador y el médico deberán observar cuándo empieza a quemar para indicarle su plan de entrenamiento. Incluso pueden darle menos cantidad de minutos de trabajo con series más fuertes. Todo acorde con la edad y la frecuencia cardíaca en que deban trabajar. Porque si se empieza a trabajar en taquicardia y se pasa cierto rango, el corazón también falla. Si estoy entrenando, puedo llevar mi corazón a 170 pulsaciones, y eso no significa que falle. Pero si estoy sentado y tengo esa cantidad, seguramente me voy a sentir mal, porque las palpitaciones no van a dejarme respirar. Si sabés a qué frecuencia cardíaca podés llegar con ejercicio, también puede saberse a partir de qué rango comenzás a gastar grasas. Eso te lo dice el entrenador

con las tablas de Tanaka y Karvonen, cada una adaptada al alumno.

6. Hay un momento del día mejor que otro para entrenar

SOTO: —Eso depende de muchas cosas. Quizá te acostumbraste a entrenar a la mañana y te sirve más, o no te gusta la mañana y lo hacés a la noche. Varía en cada uno. Hace tiempo se escribió que era mejor entrenar a la noche, y hay gente que salió a decir que no era así, porque había mayor dióxido de carbono en el aire. Claro, si corrés en la plaza seguramente haya menos autos a la noche que a la mañana, pero es una posibilidad muy baja sin sentido.

TANGONA: —Entiendo que todos tenemos un reloj biológico. Hay gente que a la mañana entrena increíble y funciona todo el día maravillosamente. Pero hay otra que entrena a la mañana y después no tiene energía para el resto del día. Hay gente que entrena a la noche y duerme como un lirón, y hay quienes hiperoxigenan y se despiertan a las dos de la madrugada con insomnio. Cada uno es un ser humano distinto, y ningún plan de entrenamiento puede ser igual. Sí es cierto que a la mañana es cuando más testosterona segregamos, y por un tema hormonal podría ser mejor, pero hay que ir buscando el horario que te quede más cómodo y en el que te sientas menos cansado. A mí, por ejemplo, a la mañana no me gusta. La aprovecho para leer y trabajar, y recién a la noche entreno. Es una cuestión de sensación. El ser humano es muy distinto y tiene muchas maneras diferentes de percibir el esfuerzo y las ganas.

7. Es peligroso comenzar a hacer ejercicio en la tercera edad

SOTO: —Previo chequeo médico y un electrocardiograma, no hay problema. No hay una edad para empezar.

TANGONA: —En esta época, que hay maratones todos los fines de semana, se ve que hombres de 60 años sin experiencia están motivados a correr. Hoy esta misma gente, después de cinco o seis años, está corriendo 42 kilómetros. Y nunca antes habían hecho nada.

SOTO: —Hay récords Guinness de hombres con 98 (Dimitrion Yordanidis, de Grecia) o 92 años (Glays Burrill, de los Estados

Unidos) que han corrido 42 kilómetros en un tiempo que yo no puedo cumplir (entre siete y nueve horas). Así que, siempre y cuando tengas el cuerpo apto, se puede. Es una cuestión mental. Claro que, si hay un déficit físico o problemas de salud, siempre será evaluado por el profesional.

TANGONA: —El cuerpo está diseñado para moverse. El adulto mayor debe entender que tiene 700 músculos, igual que alguien de 20, y debe trabajarlos. Porque el aparato locomotor es fundamental a esa edad, ya que si se tropiezan o se caen, se pueden morir. Porque la densidad ósea es tan débil, por no entrenar, que se pueden romper la cadera, por ejemplo. Entrenar asegura un mejor envejecimiento. Hoy se vive mucho, y hay que acompañar esa expectativa de vida.

8. A más ejercicio, mejor resultado

SOTO: —Sí y no, puede haber exceso. Ojo con quienes tienen vigorexia, un trastorno de la personalidad que debería evaluar un psiquiatra, que implica el crecimiento muscular para verse en el espejo. Salvo que se trate de un competidor que haga halterofilia, y su idea sea competir y tratar de ganar. En las mujeres, lo que está de moda hoy es la flaca musculosa. Y he tenido consultas de chicas que quieren usar hormonas de crecimiento, testosterona, DHEA, para lograr aumentar su masa muscular, porque no se ven bellas como son. Eso es vigorexia, parecido a la anorexia pero con músculos. Deberían ir al psiquiatra.

TANGONA: —A mí me resulta muy fuerte una mujer con exceso de músculos, no me parece estético que se le noten tanto como las venas, a menos que practique un deporte donde esto califique y fuera necesario. A ningún hombre le gusta una mujer de esas características, salvo que practique el mismo deporte que ella. Si hacés encuestas y preguntás, el músculo solo le gusta al que lo lleva. Más no es mejor, porque cuando entrenás lunes, miércoles y viernes, el cuerpo se pone lindo en el descanso, que vendría a ser martes y jueves. Ahí regenera toda la rotura que vos hiciste con el esfuerzo. Por eso, cuando entrenás todos los días tu pobre cuerpo no entiende nada. Si necesitás entrenar tres horas todos los días, mejor andá a terapia, porque hay algo que te está faltando, y no es el

entrenamiento, a menos que quieras competir en los Juegos Olímpicos.

9. Comer banana después de hacer ejercicio recupera el potasio

SOTO: —La cantidad de potasio que tiene la banana es muy bajo, tendrías que comerte una docena. Y así lo que vas a lograr es una constipación monstruosa. Por suerte contiene otras cosas: magnesio, potasio, ácido fólico, fibra, vitaminas A, C y E, hidratos de carbono, zinc, pectina, etcétera. De potasio hay 396 mg por cada 100 g. O sea, el 20% de las necesidades básicas.

TANGONA: —Y cuidado los diabéticos, porque la banana tiene mucha azúcar…

10. La panza se baja con abdominales

TANGONA: —Con lo único que se baja la panza es con un plan nutricional adecuado. Lo que hacés con ejercicio es tonificar la pared abdominal que está debajo de esa grasa. No vas a bajar un gramo sin una buena nutrición. Es una mentira grande como una casa.

SOTO: —En YouTube hay un video de un chico que se levanta con panza, y después de hacer muchos abdominales durante todo el día, queda muy marcado. Si ya es un abdomen con tono muscular y cada tanto hace ejercicios, seguramente le vaya bien. Pero si no hay dieta previa, esa panza no se va a modificar aunque haga 1.000 abdominales por día. Para bajar la panza, hay que mantener la dieta (fibras, frutas y verdura), hacer ejercicio aeróbico (caminar, correr, etcétera) y querer tener el abdomen plano.

[*] Capítulo escrito en colaboración con Máximo Soto, médico del Hospital de Clínicas y autor del libro *Mitos en salud con aclaraciones médicas*, Buenos Aires, Baterecord, 2011.

CAPÍTULO 9

Ejercicio y neurociencias: una dupla necesaria *

Siempre me pareció fundamental que en este libro hubiera un capítulo dedicado a la relación entre las neurociencias y el ejercicio físico. ¿Por qué? Porque entiendo que todo lo que pasa en el cerebro lo pagan el cuerpo y el corazón, y que todo lo que pasa en el cuerpo también lo paga el cerebro. Lo que nos genera angustia, estrés, depresión y ansiedad puede traer grandes problemas físicos.

Durante mucho tiempo se pensó que cuerpo y mente eran dos espacios disociados. La cabeza iba por un lado y el físico, por el otro. Pero hoy, gracias a la mayor información disponible y a un reciente interés especial por las neurociencias y lo que tenga que ver con el cerebro, entendimos que está todo relacionado. El cerebro es la gran computadora que gobierna cada uno de nuestros movimientos y sentidos.

Cuando hacemos gimnasia, en nuestra cabeza se activan la circulación sanguínea y la liberación de oxígeno. Al igual que nuestro cuerpo, el cerebro se pone en movimiento. Nuestros músculos, al contraerse y relajarse, envían al cerebro una serie de sustancias químicas, a las que este responde liberando otras que protegen de daños a las células nerviosas, las impulsan a crecer, multiplicarse, fortalecer las conexiones entre neuronas y otras células y crear nuevas.

Así como las personas que sufrieron infartos trabajan su corazón para que se ponga fuerte y se activen nuevas vías de circulación de la sangre, con el cerebro sucede algo parecido; en tanto lo cuides con lectura, aprendizaje de idiomas y actividad física, cambiando el entrenamiento de modo de ir motivándote y generando nuevas redes, vas a mejorar tu salud.

Hacer ejercicio también genera endorfinas, pequeñas cadenas proteicas que se liberan a través de la médula espinal y el torrente sanguíneo y funcionan como opiáceos naturales del organismo. Son maravillosas, te ponen feliz, te activan los centros del cuerpo, relajan tus músculos, mejoran tu humor y bajan el nivel de estrés, entre muchos otros beneficios.

El cerebro es el motor de todas tus acciones diarias, toma las decisiones, y luego el cuerpo las ejecuta y ayuda. La motivación viene del cerebro. Cuando estás entrenándote y pensás "vamos, una más", no lo piensa tu cuerpo, lo piensa el cerebro. Y el físico responde, aun cuando sienta que no puede más.

¿Qué es la neurociencia?

Antes que nada, me gustaría comenzar definiendo qué es la neurociencia. Para ello, recurrí al especialista Joaquín Navajas, doctor en Neurociencias por la Universidad de Leicester e investigador posdoctoral en el University College de Londres. La neurociencia es un conjunto de disciplinas. Para Navajas, "son todas las ciencias juntas, y al mismo tiempo es una sola". Porque tiene atributos de la biología, la psicología, la física, la medicina y la matemática, entre otras, y es la ciencia más interdisciplinaria. Dentro de la neurociencia, hay distintas aproximaciones. Hay quienes estudian cuestiones muy específicas, como qué les sucede a ciertas moléculas dentro de una neurona, y también aquellos que estudian las emociones, la percepción visual, la memoria y lo que sucede a nivel cognitivo como propiedad emergente del cerebro. De esa misma neurociencia es de la que nosotros vamos a hablar, la que se define como una biología de la mente.

Si nos enfocamos especialmente en la relación neurociencia-ejercicio físico, según Navajas, lo primero a entender es que el físico y el cerebro no son dos mundos aislados. El cerebro está en un cuerpo, y para que funcione bien uno debe funcionar bien el otro. Por otro lado, existe la mente, que dentro de la neurociencia cognitiva se equipara con el cerebro. Creemos que son dos caras de la misma moneda. Cada vez más investigaciones y descubrimientos nos muestran que la mente está en el cerebro y tiene bases fisiológicas y neuronales.

¿Por qué el entrenamiento físico le hace bien al cerebro? Navajas dice que es por varios efectos, que van desde la generación de nuevas neuronas —lo cual significa cambios concretos estructurales en el cerebro— hasta las mejoras en el rendimiento cognitivo (cambios psicológicos). Los estudios que se han hecho sobre este tema, además, demuestran que los efectos son independientes de la edad. Seas joven o mayor de 60 años, comenta Navajas, lo cierto es que el ejercicio físico hace posible, por ejemplo, aumentar la cantidad de elementos que podés recordar en una prueba de memoria. Y no solo incrementa esa suma, sino que también permite que lo hagas más velozmente. Y aquí los dos efectos mencionados se unen; esta mejora del rendimiento cognitivo está precisamente vinculada con la creación de nuevas neuronas, un proceso llamado neurogénesis.

Además, algunos estudios demuestran que ejercitarse no solo crea nuevas neuronas en distintas partes del cerebro, sino que también sirve para reparar aquellas dañadas tras una lesión. Y entre las áreas más beneficiadas se encuentra el hipocampo, un sector chiquito del cerebro, pero muy importante para el aprendizaje y la memoria. Según Navaja, siguiendo esta línea, podría pensarse que el entrenamiento es útil para luchar contra enfermedades con trastornos de la memoria y neurodegenerativas, como Alzheimer o -Parkinson. Por ahora, lo que se tiene en claro es que el ejercicio físico, si bien no previene este tipo de dolencias con raíces genéticas, sí retrasa sus síntomas. Y se cree que el mecanismo subyacente es generando nuevas neuronas o reparando otras ya existentes en el hipocampo.

Pero, además del hipocampo, el ejercicio genera nuevas neuronas en un abanico impresionante de áreas del cerebro. Un estudio reciente y muy interesante tomó personas entre 45 y 60 años que jamás habían jugado al golf y las hizo practicar durante 40 horas. Antes y después de los días de entrenamiento, se les hizo una resonancia magnética estructural —una suerte de foto de altísima resolución del cerebro—, y el resultado mostró cambios en nueve áreas distintas. Entre ellas, la corteza premotora, involucrada con la imaginación motora; el lóbulo parietal inferior, vinculado con la planificación de acciones y la percepción de uno mismo, y la

corteza parietaoccipital, relacionada con la coordinación motora.

No hay un número mágico para saber cuánto ejercicio conviene hacer para notar estos efectos. De hecho, dependerá de cada persona, y lo mejor es no pasarse de la raya. Pero el ejercicio físico debe ser semanal o periódico. Porque está comprobado que, a nivel poblacional, aquellos que se ejercitan con asiduidad observan estas mejoras. Una parte muy importante de este proceso, parafraseando a Navajas, tiene que ver con la liberación de endorfinas. Estas son neurotransmisores, moléculas que se generan en todos los cerebros sanos y que cumplen un rol fundamental en la comunicación entre neuronas. Las endorfinas se liberan en diversas actividades, y una de las más importantes es el ejercicio físico, aunque también esto suceda en relación con cuestiones más psicológicas, como el enamoramiento o las ganas de hacer algo. Nacen de la familia de los opioides pero no tienen nada que ver con el opio o la morfina, drogas sintéticas que se extraen de plantas. Los opioides son moléculas que genera el cerebro sano y que brindan un efecto analgésico. Básicamente, inhiben el dolor y generan una sensación de bienestar. Por eso, hacer ejercicio físico mejora el estado de ánimo, cambia la visión del mundo y te hace sonreír.

Quizá lo de sonreír parezca algo pequeño, comenta Navajas, pero es un gesto con consecuencias impensadas en la interacción social. Con una sonrisa, por ejemplo, podés ser más recordado en una reunión laboral. Y hasta hay estudios que indican que la gente está dispuesta a pagar más cuando se la atiende sonriendo. Es como si uno estuviera más predispuesto a desprenderse de su dinero si está interactuando con una persona que se percibe como amable, sonriente. Pero claro, hay sonrisas y sonrisas. Por ejemplo, cuando sonreímos por educación, lo que hacemos es forzar nuestros músculos faciales. Este tipo de sonrisas no es suficiente para conectarse con otra persona. Pero cuando estamos realmente bien, como el día en que hicimos ejercicio físico, tendemos a sonreír genuinamente. Este tipo de sonrisas genuinas es el que trae consecuencias impensadas en la interacción social. Y todo está basado en esas moléculas pequeñas llamadas endorfinas.

Un camino de ida y vuelta

El cerebro también puede ayudar a mejorar el rendimiento deportivo, según Navajas. Por eso cada vez más deportistas buscan soluciones mentales para maximizar su *performance*, y atletas olímpicos consultan a profesionales de la psicología cognitiva y las neurociencias para poder rendir al ciento por ciento. En este sentido, uno de los mecanismos más utilizados consiste en visualizar lo que se quiere lograr. Por ejemplo, ganar determinado torneo, y entonces mentalizar este evento futuro. Imaginar activa toda una red de neuronas relacionadas con áreas motoras del cerebro y conexiones nerviosas entre él y los músculos, lo cual básicamente permite que estemos entrenando aun sin estar haciéndolo con el físico. Por supuesto no reemplaza al ejercicio, y nadie va a bajar de peso por pensar en correr. Pero en niveles de competición, se sabe que los que son más optimistas y pueden visualizar el triunfo llegan más lejos. Asimismo, el uso de nuestro cerebro puede ayudar a tratar los nervios y la ansiedad antes de un acontecimiento importante. Para esto se suele recurrir a la meditación y el yoga, ambas técnicas ayudan mucho y tienen efectos a nivel conductual, al tiempo que se están estudiando los que puedan tener a nivel cerebral.

Del mismo modo, en palabras de Navajas, hablarse a uno mismo antes de hacer el ejercicio también ayuda. Lo hacen varios deportistas; para poder rendir al máximo y dar ese salto que marque la diferencia, se dan indicaciones o se repiten las instrucciones de sus entrenadores. Eso funciona como automotivación, y a veces es ese "vos podés", o "lo vamos a lograr", lo que se necesita escuchar para aplicar el esfuerzo extra. Aunque muchas veces se hable de que cerebro no es uno, sino más bien un agente dentro de nuestra cabeza, la verdad es que todos somos cerebro. Nuestros recuerdos, emociones y conciencia están dentro del cerebro. Por eso, si uno se logra mentalizar para trabajar por una meta, mantener el pensamiento positivo puede hacer que el físico rinda más allá de lo que cree posible.

Finalmente, Navajas agrega una nota motivadora: algunos estudios sostienen que hacer ejercicio por la mañana puede hacernos tener un día más productivo. Y tiene sentido. Cuando uno rompe la primera barrera de la falta de motivación y comienza a ejercitarse periódicamente —porque además llega un punto en el

cual las endorfinas generan cierta adicción a su bienestar que se quiere seguir manteniendo—, en los días de movimiento se activan también los circuitos relacionados con otra molécula llamada dopamina, que tiene que ver con la motivación y la felicidad. Esto genera un impacto conductual, disminuyendo la probabilidad de estar triste y brindando una actitud positiva para encarar el día. Y no sería nada sorprendente que eso produjera una mejor *performance* laboral. Sin duda, un círculo virtuoso.

Como se puede ver, cuando hacés ejercicio, no solo estás trabajando el físico y el corazón sino también tu cerebro. Está comprobado que entrenar es trabajar tu cuerpo de una manera integral. ¿Realmente te hacen falta más razones para ponerte en acción?

[*] Capítulo escrito con la colaboración de Joaquín Navajas, doctor en Neurociencias por la Universidad de Leicester e investigador posdoctoral en el University College de Londres.

CAPÍTULO 10

Cualquiera puede entrenar *

Siempre que tengas ganas y voluntad, podés entrenar. Si estás embarazada, no estás enferma. Si estás lesionado y el médico te dice que podés moverte, seguir en la cama significa en verdad que no te querés curar. ¿Por qué creés que una persona común tarda dos meses en curarse un desgarro y un deportista, una semana? Porque el deportista tiene todo un séquito de profesionales y le dedica tiempo. En cambio, el amateur que se lesiona en un partido de fútbol no va al médico y simplemente espera que se le pase. Omite todos los pasos necesarios para curarse.

Yo me operé de cadera y en un tiempo corto, prudencial y autorizado por mis médicos, ya estaba manejando y dando clase. Eso se dio por mi estado físico. Al tener buena masa muscular y huesos fuertes, el cuerpo reacciona mucho más rápido. Porque la musculatura ya está preparada para funcionar en una situación límite. Si en cambio sos una ameba, sin musculatura y con una pésima densidad ósea, estos procesos van a ser mucho más largos y tediosos en cualquier tipo de patología.

Por eso, no hay que pensar en el entrenamiento solo para tener la cola parada o adelgazar. Hay que pensar en entrenar para funcionar mejor: psíquica, física, sexualmente. La capacidad sexual en un hombre que entrena es muy distinta a la del sedentario. Tiene mayor oxígeno en sangre, mayor hemoglobina, músculos más fuertes, está más tonificado. ¡Un jugador de fútbol desparrama virilidad!

Lo que quiero decir es que el hecho de entrenar después de una lesión, durante un embarazo o incluso durante una enfermedad, siempre y cuando el médico lo permita, no puede retardarse. La menopausia, por ejemplo, puede llevarse mucho mejor con

entrenamiento y, de hecho, no es un mal momento para la mujer, solo depende de cómo lo lleves. Si tomás el toro por las astas en esta época maravillosa que te presenta la vida en segunda instancia, lo podés manejar muy bien. Hace cuarenta años que trabajo con mujeres, y hoy tengo alumnas de 70 que les pasan el trapo a las de 20. Las alumnas nuevas no pueden creerlo. Y es una cuestión de actitud; hay dos posibilidades de envejecer, bien o mal. Te pueden llevar en un carrito o caminás solo.

Existe un entrenamiento para cada circunstancia. Si tenés osteoporosis, por ejemplo, hay máquinas en las que se hacen estudios de grasa, músculo y hueso para ver qué densidad tenés y hacia dónde llevar tu entrenamiento. Hoy tenemos claras directrices sobre adónde debe apuntar el ejercicio que hacemos, ya nada es a ciegas. Si estás operado de cadera, si tenés colesterol, hipertensión, diabetes… Por eso el entrenador hace, junto con el médico de cabecera, una anamnesis. Así saben hacia dónde guiar a ese alumno y paciente. Siempre digo que lo peor es la ignorancia. Porque es un riesgo enorme si me llega un alumno hipertenso y no lo sé. Y a la vez, el entrenador debería formarse en estas patologías. Se debe saber, por ejemplo, que al diabético hay que medirle los valores de sangre antes de que se suba a la cinta y también después. Son cuidados que pueden salvarle la vida.

Antes de dejarte en manos de dos especialistas que pueden hablar con más profesionalidad que yo sobre estas salvedades, te cuento algunos casos puntuales que me tocó entrenar. Trabajé con muchas embarazadas. En el último tiempo, tuve una alumna que, al mes de empezar, se enteró de que estaba esperando un bebé. Pero, hasta entonces, ya habíamos hecho de todo. Eso me volvió a dar la pauta de lo maravilloso que es el cuerpo humano. Después del primer trimestre volvió, e hicimos trabajos de fuerza medidos con baja carga, especialmente para fortalecer el *core*: lumbares, glúteos y espalda, además de mucha elongación. La mujer embarazada es como el obeso porque pierde su centro de gravedad. A esta alumna, sin embargo, dada su gran base física previa, su condición no le modificó casi nada en el físico. De hecho, entrenó hasta diez días antes de parir. Siempre tuvimos los cuidados pertinentes junto con los médicos, controlando por ejemplo que no le surgiera una diabetes gestacional. Porque mucho peor que hacer de más es decir

“no hago nada” y dedicarse a comer por dos. El embarazo no debiera ser una excusa para engordar. Una vez que nació el bebé, y ya con el alta médica, se va haciendo un trabajo común, pero que va de menor a mayor.

Con respecto a las lesiones, en todos estos años de profesión jamás se me lastimó un alumno. Porque si alguno siente un tirón, paramos inmediatamente el entrenamiento. El dolor es la forma en que tu cuerpo se manifiesta, y hay que escucharlo. Sin embargo, tengo alumnos con problemas previos, o que comienzan a hacer ejercicio luego de haberse recuperado de alguna lesión. En ese último caso, hablo con su traumatólogo, corroboro que tenga el alta y si puedo llevar adelante su rehabilitación. En los casos de cuestiones anteriores, dedico sumo cuidado a los trabajos que hacemos. Por estos días tengo a una alumna con un pinzamiento en el nervio ciático, entonces trabajamos sin poner peso en la zona de la columna ni en los hombros. De hecho, aun cuando estés perfecto, si debés realizar algún ejercicio más fuerte o riesgoso, trato de que se haga sentado y en una superficie segura. Porque para ciertas figuras es indispensable hacer fierros. No les tengo miedo a las máquinas, el peso o el esfuerzo, pero sí a los entrenadores. Por algo cuando te certificás en los Estados Unidos, la puntuación más alta te la dan por la técnica.

Y en cuanto a enfermedades difíciles, también me tocó entrenar a algunos alumnos con cáncer. Con Merlina Licht, por ejemplo, establecimos un vínculo tan maravilloso que aún me emociono al recordarla. Fue mi amiga durante muchos años, y entrenó hasta diez días antes de morir. Hacía fierros y box como una campeona. Son alumnos que tienen días increíbles, en los que están con las defensas altísimas y pueden hacer de todo, y otros en los que no tienen nada de energía. También tengo el caso de Marina Borensztein, que hoy está perfecta y cada vez que la veo sonrío. La quimioterapia es muy fuerte, pero también te puede dar nuevas energías, y hay que dejar que el cuerpo se acostumbre a lo que está experimentando. El ejercicio físico y la buena nutrición pueden ayudar mucho a estos pacientes.

¿Cómo evitar lesiones?

Antes de comenzar a hacer ejercicio, siempre es prudente hacerse un chequeo. El doctor Luciano Bigliani, especialista en ortopedia y traumatología, recomienda hacer un *screening* musculoesquelético, un diagnóstico de ese paciente que va a iniciar una actividad física, sea leve, moderada o intensa. Es importante hacer una consulta inicial con un especialista en traumatología y ortopedia, para evaluar la postura, la bipedestación y tener una historia clínica. Resulta vital saber qué actividad se adecúa para cada biotipo de físico. No es lo mismo que una persona con deseje de rodilla haga una actividad de alto impacto a que lo haga alguien sin problemas. A ese paciente le convendría, en cambio, un entrenamiento más adecuado para sus rodillas, cadera y tobillos. Tampoco es lo mismo que salga a correr de un día para el otro un hombre que pesa 100 kilos a que lo haga uno que pesa 70. Cada deporte se debe adaptar a cada tipo de físico. Luego, durante la actividad, lo primordial para no generar lesiones es una correcta hidratación y, antes, una alimentación saludable.

Bigliani señala, además, que es posible lesionarse en la elongación y por eso hay que tener cuidado. Siempre que se elonga, lo que se hace es poner atención en la céntesis, en las zonas de inserción de los tendones a los huesos. Un músculo tiene, como zona terminal, un tendón y otro a un costado que se unen a un hueso. Si uno no entra en calor ese músculo para después poder elongarlo, a largo plazo puede generar entesopatías insercionales, lesiones en la zona de inserción del tendón al hueso. Son muy molestas y dolorosas y traen acortamientos musculares y posteriores dolores posturales, por ejemplo en la cadera posterior del muslo.

Muchos creen que pueden acceder de un momento a otro a ciertas actividades físicas superintensas. Así, los médicos, dice Bigliani, luego se encuentran con pacientes con el tren superior lastimado, porque un día decidieron colgarse de telas o hacer *crossfit* sin preparación articular previa. Y tal vez su físico no fuera el adecuado para esa actividad. Sí, cualquier persona tiene potencial para desarrollar cualquier entrenamiento, pero la progresión y lo evolutivo son cuestiones fundamentales. Hay que ir de menor a -mayor y no pretender resultados increíbles en períodos cortos. Incluso en los posoperatorios, siempre se trata de una línea de tiempo a recorrer. Bigliani comenta que sus pacientes suelen

preguntar: “¿Cuándo voy a volver a estar al ciento por ciento?”, pero los resultados varían en cada cuerpo y se trata de ir escalón por escalón. Bigliani tiene dos frases de cabecera: “No mejora el que quiere sino el que puede”, y “Cualquier paciente puede llegar a un punto deseado si va peldaño a peldaño”.

Al volver a ejercitarse después de una lesión, siempre se debe pasar de los movimientos pasivos asistidos a los activos, y luego a la contra resistencia. Así, primero se entrena el arco de movilidad gentil dentro de un rango no doloroso y luego, la fuerza o su progresión. Eso sí, es sumamente importante que el paciente vuelva a entrenar por debajo de su umbral de dolor. Si estimula nuevamente las fibras en un músculo afectado o en una articulación, activa los receptores del dolor, entra en un circuito que hace que no pueda progresar ni volver a su rendimiento previo a la lesión. Por eso, el dolor siempre tiene que funcionar como alarma.

Sin embargo, hoy se cree mucho en la recuperación funcional. En el caso de los desgarros, dice Bigliani, no es cuestión de inmovilizar al paciente sino de ponerlo a hacer una actividad por debajo del umbral del dolor. Quizás eso despierte dolores diferentes, no tan intensos como el desgarro o la rotura ligamentaria pero sí tolerables, que no inhiban el arco de movilidad en la zona afectada. Caso contrario, no significará un paso adelante sino un paso atrás. Bligliani suele decirles a sus pacientes que su recuperación va a durar 90 días, pero que esos son días de rehabilitación. Y que si no la hacen el día 1, ya son 91. Y si el día 3 no la hicieron, son 93. Aunque regidos por un protocolo de rehabilitación, los pacientes que tienen ganas de ponerse bien son los que mejor evolucionan.

¿Qué se puede hacer durante el embarazo?

Hacer ejercicio físico es fundamental en todas las etapas de la vida, y no hay razón para suspenderlo durante el embarazo. Según, José Luis Peña, tocoginecólogo, lo ideal es que comiencen a ejercitar antes de embarazarse. Las que estén en condiciones de programarlo, pueden empezar antes con alguna actividad que las haga estar en movimiento. “Así como vienen a consultarme sobre qué deben

hacer al buscar un bebé y, entre otras cosas, les indico tomar ácido fólico, también es momento de cambiar los hábitos y comenzar a ejercitarse", dice Peña. Según el especialista, es la oportunidad ideal para que una mujer pueda decidir variar su estilo de vida. Entonces, empezar a comer saludablemente, hacer actividad aeróbica con constancia y, cuando finalmente queden embarazadas, continuar con esos hábitos.

Si una mujer pesa 80 kilos y nunca hizo ejercicio, ni siquiera para correr el colectivo, bromea Peña, no es cuestión de que de un día para otro empiece a entrenarse con intensidad. Pero es importante saber que, paulatinamente, ese cambio se puede ir transitando. Y algo vital: estar embarazada no significa estar enferma. Existen muchos mitos urbanos sobre todo lo que no se puede hacer durante el embarazo, desde levantar cajas, moverte mucho o hasta ir al supermercado. Y la única verdad es que, si todo eso forma parte de tu rutina, podés seguir haciéndolo con normalidad. No vas a perder un embarazo por eso, dice Peña.

Según el especialista, el ejercicio es una gran arma para la prevención de las patologías del embarazo. Mejora la irrigación sanguínea, permitiendo que el niño se alimente mejor, previene enfermedades como la diabetes gestacional, la hipertensión, las várices o las hemorroides y, por supuesto, ayuda a no aumentar tanto de peso. Además, facilita mucho en el parto natural y hasta favorece la recuperación una vez que el niño nació.

Aquellas que nunca hicieron demasiado ejercicio, dice Peña, pueden empezar con algo que las ayude a adaptarse y que no sea tan complicado de sostener en el tiempo. Pueden ser actividades en el agua, como aquagym, ir a nadar o simplemente dejarse flotar y relajarse. Moverse en el agua suele resultar más fácil, porque la fuerza se siente menos, y es un buen comienzo. Sin embargo, un detalle: sería mejor esperar al segundo trimestre para comenzar. Dado que nunca hicieron nada de este estilo, a partir de los tres meses —cumplida la semana 12—, cuando finaliza la etapa de riesgo de aborto, es un buen momento para empezar.

Aquellas que ya estaban entrenando antes pueden continuar, dice el médico. Si corrían, sigan corriendo; si andaban en bicicleta, sigan haciéndolo, e incluso si hacían alguna actividad fuerte, como *crossfit*, pueden mantenerla, porque si su físico está acostumbrado,

es válido. De hecho, si están habituadas, tampoco hay problema en continuar haciendo abdominales. Y si bien a partir de la semana 26 la panza habrá crecido lo suficiente como para molestar en ese proceso, también hay muchos ejercicios que trabajan esa zona sin ser específicamente abdominales. E incluso en la vida cotidiana, actividades como lavarse los dientes o levantar al chico de la cuna trabajan en pos de eso.

Para ambas situaciones, en tanto, es importante tener en cuenta ciertas cuestiones, advierte Peña. En principio, cuidar más las articulaciones, porque el nivel hormonal de las embarazadas hace aumentar la elastina, una sustancia que puede volverlas más laxas y por ende más propensas a torcerse un tobillo o lastimarse una rodilla. Esto es especialmente importante para aquellas que practican deportes de alto impacto. Luego es solo cuestión de ir observando el cuerpo, cuánto aumenta de peso, si tiene la columna derecha, si está bien de postura en los ejercicios, etcétera. El profesional que acompañe la actividad debe valorar cómo está la embarazada físicamente y, en base a eso, asesorarla sobre lo que debe o puede hacer.

Una vez que el hijo nació, es momento de la recuperación. Si una mujer tuvo un parto natural, dice Peña, a los quince *días puede retomar la actividad que estaba haciendo* antes —si su hijo la deja, amamantar no es fácil—. Eso va a favorecer la lactancia, generar endorfinas y, quizá, dejarla dormir un poco mejor. Aquellas que pasaron por una cesárea pueden retomar la actividad a los treinta días. Peña no cree en el uso de la faja, considera que la mejor faja es el propio cuerpo, dejando que los abdominales vuelvan a usarse y así retornen a su forma habitual.

Para la etapa del posparto, también son necesarios otro tipo de ejercicios, los de Kegel, que consisten en contraer los músculos pélvicos por algunos segundos y ayudan especialmente a las mujeres que tuvieron parto natural y sienten al inicio una distensión que genera que no retengan bien la orina. Pero, para que funcionen en ese momento, deben hacerlos durante todo el embarazo. La recomendación de Peña es que no los tomen como un ejercicio más, porque entonces lo más probable será que no los hagan. Muchas mujeres van a leer esto y pensar: “¿Contraigo la vagina? ¿Cuántos segundos? ¿Cuántas veces por día?”. Y así,

obligadas y en determinados momentos del día, es aburridísimo. Por eso propongo que los hagan cada vez que van al baño a hacer pis. Orinen en chorritos, dice Peña, cortando la salida por unos segundos. Así será más fácil recordarlo, y un poco más natural de repetir.

Finalmente, no hay ejercicio completo si no se acompaña con una alimentación acorde. Aunque sea cierto que el embarazo es el único momento en que la mujer considera válido tener panza y puede liberarse un poco, también es importante cuidarse y comer más sano. En principio, dice Peña, en su gran mayoría, los antojos son efectos psicológicos, que en general tienen más que ver con la ansiedad y las hormonas que con lo que pide de verdad el organismo. Es cierto que hay ejemplos de vegetarianas que en ese momento claudican y necesitan comer carne, pero son más bien casos puntuales. De hecho, las vegetarianas o veganas, si tienen desde antes una dieta balanceada en esa línea, no necesitan hacer ningún cambio durante la gestación. Además, durante las primeras doce semanas los sabores suelen cambiar mucho, así que no es bueno empezar a variar los hábitos entonces. Es común que el entorno empiece a recomendarles que consuman más lácteos o coman carne por las proteínas, comenta Peña, y son alteraciones bruscas en épocas en que quizá tengan náuseas o no se sientan tan bien.

¿Y la menopausia?

En otro momento de la vida, dice Peña, está la menopausia, que se produce cuando se cumple un año de la última menstruación de la mujer. Antes sobreviene el climaterio, una etapa con varios cambios hormonales, cuando pueden surgir los conocidos “calores”, agotamiento, dolor óseo generalizado y hasta un ánimo más susceptible. Para sobrellevar ambos momentos del mejor modo, no hay mejor recomendación que hacer ejercicio. Pero es importante comenzar un tiempo antes, o cuando se tengan los primeros indicios de estos procesos, de modo de poder generar un cambio real de hábitos que ayude en el camino.

El ejercicio es el mayor fijador natural de calcio. Y si además se realiza al aire libre, bajo el sol, duplica su efecto —por supuesto,

siempre con protección solar—. Dado que también en esta época deben controlarse los huesos y la posibilidad de tener osteoporosis, la absorción de calcio es vital y el entrenamiento aeróbico al aire libre, la mejor solución.

En esta edad a la mujer le cuesta mucho la actividad física, asegura Peña. Los cambios hormonales influyen en el ánimo y la fuerza de voluntad, pero si no se lucha contra eso, se entra en un círculo vicioso difícil de combatir. Por eso, el médico aconseja planificar y empezar antes, la única forma de crear un nuevo estilo de vida.

El mejor aliado en la lucha contra el cáncer

El ejercicio es uno de los tratamientos a incluir en todo paciente con cáncer, según María Laura Nasi, médica oncóloga integrativa. Al consultarla, aseguró que un tratamiento no se trata solo de la aplicación, por ejemplo, de quimioterapia sino también de la alimentación y el ejercicio para poder recuperar el buen funcionamiento del sistema inmune. La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda 150 minutos por semana de actividad moderada, como caminar o andar en bicicleta, y dos a tres veces por semana agregar algún ejercicio de tonicidad, como pesas, bajo supervisión.

El ejercicio es beneficioso siempre. No solo ayuda, como le sucede a la gente que entrena, a bajar de peso, mejorar el sistema cardiovascular y aumentar la tonicidad, dice Nasi, sino que además alivia la ansiedad y optimiza el sueño, el humor y la autoestima, al tiempo que estimula al sistema inmune. La reducción del estrés y la ansiedad resulta de vital importancia, porque es incluso posible que esos niveles hayan sido una de las causas de la enfermedad en primer lugar.

Además, entrenar genera un gran beneficio en el cerebro porque mejora la capacidad cognitiva. Muchas veces, la quimioterapia tiene el efecto secundario de dificultar la memoria o el razonamiento, y estas competencias pueden mejorar notablemente con el ejercicio, asegura Nasi. Así como pensamos qué vamos a comer y cuándo nos vamos a dormir, deberíamos pensar cuándo vamos a hacer ejercicio, que sea parte de la rutina diaria y no la excepción.

Comenzar una rutina de ejercicio puede ser difícil para aquellos que nunca lo hicieron. Buscar un compañero de caminata puede ser ideal, ya que asistirá y a la vez logrará un compromiso en la rutina. Algunas personas me dicen que no pueden salir porque el sol las afecta o porque no pueden caminar una cuadra sin cansarse, refiere Nasi, y entonces ella les recomienda que den diez vueltas alrededor de la mesa de su comedor, por ejemplo. Lo esencial es tener cada día una rutina de ejercicio.

Según la condición física de la persona y la extensión del cáncer, hay que tener distintas precauciones, advierte Nasi. Las personas con los huesos muy afectados deberán poner especial atención si hacen ejercicios con pesas. O aquellas con los pulmones comprometidos deberán adaptar los ejercicios a su capacidad respiratoria. Lo mismo sucede con las que puedan tener afectado el cerebro y, entonces, posean una menor estabilidad y equilibrio. En todos los casos, es recomendable hacer ejercicio con algún entrenador físico o con un kinesiólogo.

Cada tratamiento oncológico tiene sus efectos adversos y precauciones especiales. Será también importante evaluar si la persona ya solía entrenar o no. Si uno ya está acostumbrado a entrenar, dice Nasi, el cuerpo se adapta mucho mejor al tratamiento y sus efectos adversos. Y si no hizo nada antes, mi recomendación es que al menos empiece a caminar. En el caso de los que están haciendo quimioterapia, Nasi recomienda que comiencen a hacer ejercicio y observen cuánto toleran. No recomienda una actividad demasiado fuerte, porque el tratamiento puede hacerlos sentir más cansados, y sus hígados y riñones están afectados, con el consiguiente menor control del azúcar en sangre, pudiendo tener hipoglucemia y marearse. Es mejor empezar con algo moderado e ir en aumento a medida que noten que el cuerpo lo tolera.

En ciertos momentos de la quimioterapia también es posible que la persona tenga las defensas muy bajas, por lo cual no se le recomienda ir a lugares donde haya mucha gente o estar en espacios cerrados, como una sala de un gimnasio, dice Nasi. Pero si bien no podría ir a una clase multitudinaria, hacer ejercicios localizados en su casa o salir a caminar son muy buenas alternativas.

Para los cánceres que se tratan con hormonoterapia, por otra

parte, el ejercicio también puede ser muy beneficioso, según asevera Nasi. Estos tratamientos pueden involucrar dolores musculares o articulares, y mantener "aceitado el esqueleto" sin duda permitirá un mejor funcionamiento.

En fases avanzadas y críticas, cuando la persona está muy comprometida, también es recomendable, según los médicos, hacer un poco de ejercicio. Para los que están en cama, más comprometidos aún, un kinesiólogo les puede hacer ejercicios activos o pasivos. Porque sirven para mejorar la circulación, el sistema inmune y elevar el umbral de dolor.

Desde el lado del entrenador, en tanto, es importante contar siempre con una anamnesis previa, para saber cuán afectado está el cuerpo de la persona. No es lo mismo que tenga comprometidos los huesos, en cuyo caso las pesas estarán desaconsejadas, o los pulmones, señala Nasi. Luego, debería preguntarle a su alumno qué problemas ha tenido con el tratamiento, de modo de tener una idea de cuánta actividad será capaz de soportar esa persona, incluso si ha sido deportista. Esa evaluación es vital hacerla siendo realistas y teniendo en cuenta el momento presente en que el alumno se encuentra, no sobre lo que estaba acostumbrado a hacer, sino sobre lo que realmente puede hacer ahora. Es importante ir adaptando las posibilidades a esa persona, y hacerlo de modo gradual. Y ante cualquier duda, tratar de trabajar con el médico y el kinesiólogo de rehabilitación. Pueden ser casos muy complejos, y modificarse rápidamente. Entonces, lo mejor siempre es el trabajo en equipo. Durante el entrenamiento, los profesionales deben estar muy atentos a cualquier dolor, mareo, cansancio o molestia. El alumno no debe esforzarse de más, es el momento de aumentar gradualmente la resistencia y la capacidad funcional. El ejercicio está muy bien, pero con respeto.

Después de haber leído cómo se puede hacer ejercicio en distintas circunstancias y según cada persona, sabemos que los mecanismos de defensa del cuerpo se potencian con el entrenamiento y no importa la situación en la que te encuentres en la vida, la actividad física puede volverte más resiliente. El único problema real es bajar los brazos y no intentarlo.

[*] Capítulo escrito en colaboración con Luciano Bigliani, médico especialista en ortopedia y traumatología, José Luis Peña, médico tocoginecólogo, y María Laura Nasi, médica oncóloga integrativa.

CAPÍTULO 11

Por siempre jóvenes *

Si tenés más de 60 años, me gustaría empezar este capítulo pidiéndote que hagas un ejercicio. Sentate en una silla sin apoyabrazos, con el respaldo contra la pared y, con los brazos cruzados sobre el pecho, tratá de pararte sin ayuda la mayor cantidad de veces posible. ¿A cuántas repeticiones llegás sin sostenerte de nada ni cansarte en exceso? ¿Cinco? ¿Diez? Si lograste hacer diez con naturalidad, podés respirar tranquilo, no estás mal (o no tan mal). Pero si desde el inicio sentiste la necesidad de agarrarte de algo para ayudarte, estás complicado. Y necesitás este libro más que nadie.

Las modificaciones demográficas en las últimas décadas exigen un interés particular hacia los adultos mayores. Mientras en el comienzo del siglo XX los mayores de 65 años representaban el 2,5% de la población, en los años cincuenta la cifra ascendió al 5,6% y en la década de 2000, al 10,2%. A los 80, hoy la esperanza de vida es de ocho años. Así, el desafío para nuestra sociedad es claro, debe hacer frente a los problemas de salud de estos adultos mayores. La vejez de los pueblos es un fenómeno nuevo y universal, con repercusiones directas sobre las relaciones de las familias, los modos de vida y las estructuras sociales y políticas. Y a la vez, implica una revolución fundamental en la historia del género humano, porque dentro de cincuenta años, el número de adultos mayores puede igualar o superar al de los jóvenes.

Pero ¿a qué edad somos viejos? En verdad, más allá de los años vividos, el término vejez define un estado, una pérdida sustancial de capacidades físicas que dificultan la vida cotidiana. Hay gente que a los 20 años ya es vieja, y otra que a los 70 sigue siendo un ejemplo de juventud y vitalidad. A los 20, son muchísimos los que no

quieren hacer nada de deporte. Y en el otro frente, hay casos como el de una de mis amigas que con 56 años tiene un cuerpo tremendo y además de hacer ejercicio no sabe estar quieta, sale a comer, va al cine, tiene novio y todo el tiempo organiza programas. Ante todo, se trata de actitud. A mí mismo, esta profesión me mantiene joven. Aunque a veces ni siquiera yo lo crea, sigo teniendo la motivación y las pilas para arrancar cada día a las cinco de la mañana y seguir con la misma intensidad hasta la tardecita.

En ese sentido, la medicina tradicional define el envejecimiento como una progresión hacia la incapacidad, ocasionada por una patología o una enfermedad crónica. Pero también, los especialistas están de acuerdo en reconocer a la inactividad física como causa importante de los disfuncionamientos en los últimos años de vida. Estos se generan en cuatro planos: cardiovascular, muscular, morfológico y motor.

A mucha gente no le gusta la palabra “envejecer”. Pero para mí resulta un proceso natural que viene de la mano del paso del tiempo, al que no hay por qué temerle porque siempre es posible llevarlo con gracia. Sin embargo, mi aproximación al tema fue mutando a lo largo de los años y de mi vida. En los últimos tiempos, por caso, empecé a interiorizarme en el mundo de las neurociencias y a entender más clara y científicamente qué sucede en el cuerpo a medida que se envejece —por eso, justamente, me interesó incluir el capítulo 8, sobre la relación entre ejercicio y neurociencias—. La práctica regular de actividad en el transcurso del envejecimiento puede ser considerada no solo un medio para mantener las funciones físicas (la autonomía funcional, resistencia, elasticidad, fuerza muscular), sino también una ayuda a la dinámica mental de integración social y estima de uno mismo. La OMS clasifica el sedentarismo como uno de los factores de riesgo de mortalidad más importantes. Por eso, la práctica regular de actividad física es uno de los pivotes de una vejez lograda. Un estudio que siguió a personas durante diez años demostró que los más activos presentaron dos veces menos incapacidades que los otros.

Sin embargo, aunque valoro todo esfuerzo y movimiento, también debo hacer algunas salvedades, pues tu cuerpo de los 60 tampoco es el mismo que el de los 20, y es necesario cuidarlo y tener en cuenta ciertas cuestiones.

Un cuerpo no es un auto, que de romperse puede mandarse al taller y quedar como nuevo. Si lastimamos nuestro físico, especialmente a esta edad, podemos quedar lesionados o con secuelas (en el mejor de los casos). La principal premisa para un entrenador con un alumno de más de 60 años es que no se trata de un objeto mediante el cual generar ingresos. O incluso, que sepa que estos solo pueden ser generados y sostenidos en el tiempo si ese alumno no se lastima. Yo desafío a cualquiera a que me cuente si alguna vez dañé a un cliente. Dudo de que lo haya. Y aunque sea natural que alguien pueda lastimarse, la clave consiste en extremar los recaudos. En esta etapa de la vida, prefiero cortar una clase a los 40 minutos, antes que encontrarme con un alumno con falla cardíaca. Y sucede incluso con los empresarios y políticos más poderosos que, aunque puedan dar mil órdenes en el resto de sus horas del día, dentro de mi clase deben obedecer. Al mismo Cristiano Rattazzi, presidente de Fiat, le he explicitado que quien digita los planes de entrenamiento soy yo y que no iba a aprobar nada fuera de ese programa. Esta es la única forma de asegurarme el bienestar integral de mi alumno.

Para todas las edades hace falta un chequeo médico antes de comenzar la actividad, pero después de los 60 años debería darse incluso dos veces al año. Hay dos formas de envejecer, la cronológica, relacionada con la edad, y la fisiológica, que responde a cómo viviste los últimos veinte años. Si fumaste, si tomaste mucho alcohol, si te drogaste. Todo eso se empieza a pagar alrededor de los 50. Y sí, también es posible que hayas sido una persona muy sana pero que tengas colesterol e hipertensión por herencia, pero en ambos casos, si te revisás a tiempo, todo puede sanarse o mejorarse.

Una vez que este paso previo del chequeo dio bien, entonces es posible comenzar la actividad. La recomendación general es que, a partir de los 50 años, se dediquen entre 20 y 30 minutos diarios al entrenamiento que más guste. Incluso puede ser dentro de casa, limpiando con energía esa biblioteca a la que nunca le sacás los libros, haciendo la cama con ganas, cocinando con música y bailando y buscando la zanahoria de premio en esa y otras tareas. Hay que activar fibras, porque la vida es movimiento y lo podemos encontrar a cada paso.

En el caso de alguien que nunca hizo ejercicio antes, mi

recomendación es comenzar caminando y acompañarlo con un ejercicio de musculación. Resulta muy fácil indicar algo como "caminá 20 cuadras", pero es posible que después de hacerlo al día siguiente no puedas moverte. Es importante saber que la velocidad de adaptación del organismo al esfuerzo para las personas de más de 65 años es comparable con la de los niños. Si no se tiene buena masa muscular, las caderas, las pantorrillas y los muslos serán un único grito de dolor pasando factura. Por eso es necesario caminar, pero también complementar con algunos ejercicios localizados —como los que recomiendo en el capítulo "Tu *personal trainer* en casa"—. Esto fortalecerá ligamentos, tendones y, posteriormente, también los músculos. Lo estético siempre viene luego; si la actividad se sostiene en el tiempo y uno es metódico, después de cuatro o cinco meses se verán los cambios, reflejados de adentro hacia afuera.

¿Qué es estar en buen estado luego de los 60 años? Tener buena masa y tono muscular, aquello que sostiene el aparato locomotor. El envejecimiento tiene que ver con una disminución de la adaptación al medio, acompañado de una modificación de la composición corporal. Muchos se aburren antes de ver algún resultado, pero debe tenerse en cuenta que algunos cuerpos reaccionan más rápido y otros, más lento, y hasta hay personas con mayor predisposición a acumular grasa y otras en las que predomina la masa muscular. Por desgracia, la genética dicta mucho. Pero si sos constante y tenés voluntad, eventualmente vas a ver cambios.

Cambios posibles

¿Qué pasa con el corazón cuando somos adultos mayores? La insuficiencia cardíaca es la primera causa de mortalidad, producida por la imposibilidad de asegurar la función de mantener el flujo cardíaco, por una anomalía de la contracción o llenado del ventrículo izquierdo.

¿Qué pasa con la respiración? Pasada cierta edad, existe una disminución de la capacidad pulmonar y torácica y una reducción del volumen de los músculos respiratorios y de la capacidad de difusión del oxígeno. Esto se suma a la rigidez, debido a la calcificación de los cartílagos costales y las articulaciones

costovertebrales, al achicamiento de los espacios invertebrales, a las fracturas vertebrales debido a la osteoporosis y a la modificación de la curvatura del diafragma, reduciendo su movilidad y eficacia.

¿Qué pasa con los músculos? La degradación muscular fisiológica, patológica o accidental interviene como una de las causas más importantes en la pérdida de autonomía, afectando la calidad de vida por la alteración del desenvolvimiento natural y la integración social. A partir de los 50 años se observa una disminución espontánea y progresiva de la masa muscular, que representa el 25% del capital de base a los 65 y el 50% a los 80 años.

¿Qué pasa con los huesos? Al comienzo de nuestra vida adulta, disponemos de cierta cantidad de tejido óseo, en gran parte determinado genéticamente, pero hay factores externos, como el ejercicio, la calidad de la alimentación, los aportes de calcio y vitamina D y el equilibrio hormonal del organismo, que también afectan a esta medida. Con el correr de los años, la densidad mineral ósea disminuye, y así nace la osteoporosis, una enfermedad caracterizada por una débil masa ósea y un deterioro microarquitectural del tejido óseo, una fragilidad y un aumento del riesgo de fractura.

¿Qué pasa con las articulaciones? El cartílago articular es un tejido cuya función principal consiste en asegurar un perfecto deslizamiento de las extremidades óseas, con un espesor de algunos milímetros solamente. Debe resistir a las presiones considerables que se ejercen sobre él y repartir las fuerzas que recibe para evitar una concentración excesiva. Con el paso del tiempo, el número de células del cartílago disminuye, sobre todo en la superficie, y deja de responder a los factores a los que es sometido.

Todos estos efectos pueden ser combatidos o atrasados con el ejercicio físico. Aunque no exista una fórmula mágica para evitar el envejecimiento, sí hay algunos factores comprobados. La actividad física regular disminuye la involución del corazón, los músculos y los huesos. El entrenamiento regular reduce la pérdida ósea posmenopáusica, previene los efectos del envejecimiento sobre las funciones cognitivas, contribuye al mantenimiento del equilibrio nutricional, previene los efectos sobre las funciones de equilibrio estático y dinámico, reduce el índice de caídas, la incidencia de

enfermedades vasculares, el riesgo de cáncer, los riesgos de accidentes medicamentosos, previene el envejecimiento sobre las funciones cognitivas y demostró una influencia benéfica en los procesos atencionales, una mejoría en la utilización de oxígeno y débito sanguíneo cerebral y una reducción de la insulinorresistencia. Además, mejora la autoestima, teniendo un efecto antidepresor y antiestrés dado por la liberación de betaendofrinas y opioides centrales. Finalmente, un estudio realizado por los especialistas Morris y Paffenberer demostró que el ejercicio físico está asociado con una reducción de la mortalidad global y de aquella debida a diferentes afecciones relacionadas con la edad. Nada mal, ¿no?

Primeros pasos

Así como al inicio de este capítulo te pedí que hicieras la prueba de sentarte y pararte, ahora te tengo otra, que va a ayudar a conocer ciertos parámetros de base de partida para una actividad física planificada a medida.

La prueba consiste en mantenerte parado en un solo pie el mayor tiempo posible. Deberías quitarte los zapatos y colocarte a un metro de distancia de una pared, colocar tus dos manos en la cadera y mantener esta posición mientras dure la prueba. Luego, sostenete sobre tu pierna no dominante y levantá tu otro pie al nivel de la pantorrilla, sin tocarla, el mayor tiempo posible. Para concluir, repetí este proceso con la pierna dominante. El tiempo empieza a registrarse desde que despegás el pie del suelo y concluye cuando lo apoyás, modificás la posición de tus brazos o mantenés esa postura por más de 60 segundos.

En principio, es importante la realización de trabajos de fuerzas isométricas, ya que contribuyen con la buena posición corporal y la optimización del funcionamiento de los distintos órganos, como los digestivos o el corazón. También de aquellos de fuerzas isotónicas concéntricas, que permiten amortiguar y disminuir la velocidad de movimientos ante una fuerza externa, como las caídas, y la extensión de articulaciones que portan un peso. Y de las fuerzas excéntricas, que facilitan el desplazamiento y el transporte, como tomar un peso, el equilibrio y elevar el cuerpo, estimulando los

distintos receptores sensoriales, la propiocepción, los conductos semicirculares y la visión, la flexibilidad, la amplitud articular, la movilidad y relajación muscular, para poder recuperar situaciones de desequilibrio y realizar movimientos amplios sin dolor.

En cada una de las posiciones que vayamos a trabajar, podemos estimular todas las habilidades antes descriptas, poniendo particular atención en la mecánica de ejecución o técnica y en la posición corporal, para evitar movimientos que produzcan consecuencias no deseadas. Estas actividades deben realizarse con la atención enfocada en la postura, una toma de conciencia del centro de equilibrio y de la base de sustentación, dado que la mayoría de las personas hace un uso incorrecto de estos, produciendo dolores crónicos prevenibles a edades avanzadas. La reeducación postural y de desplazamiento de los ejes previene y cura gran parte de los dolores articulares y musculares de cintura pélvica, espalda, cintura escapular, rodillas y cuello, además de mejorar el equilibrio.

En lo que hace a las actividades en suelo, deberá ser limitada según las condiciones físicas. Los adultos mayores con limitaciones articulares avanzadas se enfrentarán a un desafío mayor, a menos que puedan realizarlo desde una altura que les facilite su acceso. Por eso, lo más recomendable es utilizar puntos de apoyo de proximidad —como una silla o un espaldar— para facilitar los cambios de posición y fijarse en la toma de los ejercicios.

Sentados, en tanto, las ventajas pueden ser muy grandes si se utiliza la posición en forma correcta, ya que se prolongan las posibilidades de realizar actividad física durante todo el día. Y si bien en ese caso no hay chances de tener a un profesional permanentemente al lado, la idea es crear automatismos de ciertos ejercicios de base y luego repetirlos en todas las prácticas, para incorporarlos. El cambio de posición, sentarse o pararse son algunas de las principales actividades a trabajar de manera conjunta o fraccionada. El cambio de peso y el control de movimiento se convierten, con el devenir de los años, de algo simple y automático en un desafío titánico, por la pérdida de movilidad articular, equilibrio y fuerza muscular.

En verdad, las actividades físicas en las que deben trabajar los mayores de 60 años serán en su mayoría aeróbicas. Para conocer los límites del trabajo, debemos hacer antes una fórmula, restarle a 220

la edad de esa persona, y así obtener un parámetro aproximado de la frecuencia cardíaca a la que debe entrenar.

El cuerpo siempre responde

Si se hace con cuidado y con aval médico, no hay ninguna actividad que desaconseje para esta etapa de la vida; aunque quizá preferiría que no corrieras, porque no me gusta el impacto que genera. Pero sí hay algunas que recomiendo especialmente.

La caminata es la más aconsejada, ya que beneficia todas las funciones del organismo, previniendo un envejecimiento inmerecido. El sistema óseo, los cartílagos, los músculos, los tendones y ligamentos, la circulación venosa, la ventilación respiratoria, el sistema nervioso periférico y el sistema nervioso central se benefician de la verticalización y la marcha, de igual forma si la caminata se hace a pequeños o a grandes pasos, teniendo asimismo un efecto social y psicológico muy benéfico.

También destaco la bicicleta, que me parece el mejor invento del hombre. No solo hacés ejercicio sino que te desplazás más rápido en medio del caos del tránsito. Además la natación, que activa y mejora el sistema cardiovascular y da musculación, y hasta podrían hacer mi Boot Camp, porque lo dividimos en principiantes, intermedios y avanzados. Finalmente, me interesa el baile, que no en vano es furor en el mundo y parece haber llegado para quedarse. Bailar —ya sea zumba, salsa, tango o lo que prefieras— no solo es un ejercicio más que intenso, sino que ayuda a combatir el estrés y hasta la soledad. La gente aprende a bailar y moverse, pero a la vez conoce a otras personas y entabla nuevas relaciones. Por cierto, lo que tiene una connotación lúdica es casi lo único posible de sostenerse en el tiempo. Por eso, el baile atrapa tanto y, también por eso, hay tantísimos que no hacen pesas.

Así como dije que los cambios van a notarse con el correr de los meses, también hay otros que van a resultar bastante inmediatos. Uno muy importante consiste en tu actitud y ánimo, que van a tener shots de entusiasmo dados por las endorfinas y por la actividad física como canal para liberar tensiones y estrés. Por otro lado, vas a ir notando que algunas actividades cotidianas, como subir una escalera o cargar las bolsas del supermercado, parecen más simples.

De hecho hasta te conviene elegir a propósito estos esfuerzos, como subir por las escaleras en vez del ascensor siempre que te sea posible. A mi madre, con más de 80 años y que vive en un quinto piso, le recomiendo que suba los dos primeros y luego tome el ascensor. Y que cuando deba bajar, lo haga solo por la escalera. Además, el ejercicio es un ansiolítico natural maravilloso. Probá entrenar antes de ir a dormir, y vas a ver cómo caés rendido y tenés un descanso reparador. Suelo decir que el secreto de mi fortaleza reside en la calidad del sueño. Si me querés como enemigo, ¡invitame a salir a la noche!

Como si fuera poco, el ejercicio físico también ayuda al rendimiento cognitivo, mejorando la memoria y tus aptitudes mentales. Así como el cardiólogo te manda a hacer gimnasia para que tu corazón se ponga fuerte, el cerebro abre nuevas vías de conexión y neuronas cuando hacés ejercicio.

Si bien es cierto que el cuerpo de un joven reacciona mucho más rápido, lo importante es no desanimarse. Si recién a los 60 empezaste a moverte, no vas a poder suplir todo lo que no hiciste antes, pero sí podrás mejorar el estado actual. Siempre resulta increíble lo resiliente que es el cuerpo y lo que se lo puede moldear, incluso tras años de descuido. El cuerpo siempre responde. Aunque quizá tus riñones, corazón y páncreas no estén en óptimo estado, todos tienen chances de cambiar su vida. Nunca es tarde y nunca hay que cerrar las puertas.

No te excedas

También, claro, hay que tener cuidado con los excesos. Si bien son malos a lo largo de toda la vida, para esta edad pueden ser especialmente peligrosos. Y *sí*, también puede haber un exceso de ejercicio. Hay que entrenar pero no exagerar, porque tenés un corazón de 60 (o más), no de 20, y hay que cuidarlo.

Uno de mis ejemplos más fuertes en este camino son las “Tangona girls”, alumnas de hace treinta años que vienen a mis clases del gimnasio. A ellas trato de sacudirlas con la mejor música e ir mirándolas una por una, para estar atento a que no les pase nada y no hagan malos movimientos. Todas terminan siempre la clase sin problemas, divertidas con cada nuevo desafío que les

planteo.

A esta edad, la motivación debería ser aferrarse a la vida. Las chicas de 15 años no hacen gimnasia porque saben que tienen otros 40 por delante para estar espléndidas y preocuparse. Pero todos somos sanos en apariencia. Por eso es vital moverse, antes o después. Y diría que cuanto antes, mejor…

Consejos finales

Finalmente, te dejo algunos consejitos concretos para que tengas en cuenta al empezar a moverte después de los 60, y así envejecer con estilo (¡y con un buen lomo!):

- Si no tenés mucho tiempo para entrenar, podés hacer 10 minutos a la mañana y 10 a la tarde. Incluso repartidos, suman y sirven.
- No necesariamente tenés que iniciar un plan de estilo militar. Un trabajo suave, que involucre entre el 60 y el 80% de tu frecuencia cardíaca, es más que suficiente. El ejercicio no tiene que ser a matar o morir, sino lúdico y atractivo. Tenés que disfrutarlo.
- Tampoco tiene sentido que salgas a caminar y te lleves la radio prendida con las noticias malas del país, o vayas con tu hermana, con el fin de sacarle el cuero a tu cuñada. No tenés que angustiarte en ese rato para vos, tiene que ser una media hora de egoísmo absoluto.
- Deberías tratar de hacer ejercicio con gente que tenga tu misma energía y capacidad. O, en el caso de estar con alguien que vaya más rápido que vos, que sea capaz de esperarte y no exigirte de más.
- Cambiar de aire y salir del hábitat puede hacerte bien. En esta edad, en la que quizá ya tengas más estabilidad económica e independencia familiar, podés decidir de un momento para otro subirte al auto e irte a pasear a Mar del Plata o llevar la bicicleta y andar por las sierras de Córdoba, entre otros programas posibles. Aprovechá esa libertad y esas motivaciones.

Después de las sesiones, un baño de inmersión puede ayudarte a relajar la musculatura trabajada y hacer que te sientas mejor. Todo, mientras planeás el próximo entrenamiento.

[*] Capítulo realizado con la colaboración del doctor Oscar Incarbone y el profesor Aníbal Néstor Giménez.

CAPÍTULO 12

Al aire libre es mejor

Cuando en 1990 me compré mi primera camioneta, comencé con un sistema que enseguida se hizo furor: la "delivery gym". Fue bautizada así por un productor del programa de Flavia Palmiero —quisieron que le pusiera un nombre para presentar lo que hacía—, y consistía en armar gimnasios al aire libre para distintos clientes. Para todos aquellos empresarios que se pasaban el día en reuniones, oficinas y espacios cerrados, poder estar una hora en Palermo, Martínez o al lado del río, era perfecto. Hoy, esa camioneta se convirtió en otras tres, y circulan por la ciudad armando equipos para entrenamientos *outdoors*.

Por qué el contacto con la naturaleza hace bien

Dentro de un gimnasio, el aire acondicionado o la calefacción viciados son los que propician el ambiente. La poca circulación de oxígeno y la falta —en general— de luz natural son otros rasgos clásicos, por no hablar de la música altísima, los gritos tremendos de los entrenadores y las groserías típicas de los clientes, que hablan por celular, mandan mensajes de texto u ocupan las máquinas más tiempo del que deberían. Mientras en los gimnasios de los Estados Unidos todo se hace en silencio, porque cada quien está con sus auriculares y en su mundo, aquí, como buenos latinos, nos comunicamos a los gritos y muchas veces rozamos la grosería.

Frente a todo eso, no hay como hacer ejercicio al aire libre, especialmente para personas sobrecargadas de estrés y tensiones, ya que el cortisol se libera con más facilidad en el exterior. Si bien es verdad que, por más que estés en un parque, consumís monóxido de carbono, Buenos Aires ofrece varios rincones que son un oasis en

plena ciudad, como el Rosedal, los Lagos de Palermo o la Reserva Ecológica, entre otros. Y por supuesto, no se puede comparar con la posibilidad de irse aun más lejos, a las montañas o al campo o a la playa.

Ejercitarte afuera te dará vitalidad. No solo vas a estar respirando aire puro sino también recibiendo vitamina D y apreciando la naturaleza. Todo este cambio de paisaje, además, favorece la distracción y por ende motiva a esforzarse más. No es solo un cambio de locación sino también de cabeza. Y aunque tanto lo que hacés dentro del gimnasio como lo que podés hacer en el exterior tengan el mismo efecto, a mucha gente le hace mejor mentalmente estar afuera.

Qué se puede hacer al aire libre

¿Qué se puede hacer al aire libre? Fácil, todo lo que implique usar tu cuerpo en contacto con la naturaleza. Puede ser caminar, correr, andar en bicicleta o en rollers, nadar, trepar, remar, saltar —si es a la soga, mejor dar saltos cortitos—, bailar, hacer gimnasia localizada o mil variantes más. A mí, en particular, me gusta mezclar un poco de musculación con algo aeróbico. En las plazas de Buenos Aires, el gobierno ha instalado recientemente elementos de gimnasia, ideales para ejercitarse al aire libre. En mi opinión, para que sean una maravilla completa debería haber entrenadores que expliquen cómo usarlos, al menos los fines de semana.

También me encanta la bicicleta. En mi caso personal, ya que estoy operado de la cadera y tengo una prótesis —demasiado ejercicio en mi vida…—, es un ejercicio sin impacto que me hace muy bien. Sin embargo, no se puede practicar sin determinados cuidados. Yo me caí dos veces con golpes fuertes y me salvé porque llevaba casco. De hecho, una vez mi cabeza pegó muy fuerte contra el asfalto y, de no haber llevado protección, no podría estar contándolo hoy. Aunque se trate de un deporte que da puro beneficio, debe hacerse respetando las normas, porque hoy el ciclista en la bicisenda termina siendo más peligroso que el automovilista. Pero si vas con cuidado —no como en una pista de carrera sino en un paseo—, con casco, con luces y hasta con guantes para cuidarte de las caídas, con los frenos y cadenas controladas y

el sillín a la altura correcta, es una actividad increíble y con miles de beneficios. Entre ellos, la agilidad; por ejemplo, de Belgrano a Puerto Madero, en bici tardo 20 minutos y en camioneta, 50.

Cuando salgo con alumnos, me gusta mucho utilizar circuitos, cosa que cualquiera puede hacer también por su cuenta. Por ejemplo, salimos a andar en bici y a los 20 minutos los detengo y les hago hacer fuerza de brazos, seguimos y a los 10 minutos paramos para hacer sentadillas, luego abdominales y así. En esos casos y en los que simplemente es una forma de transporte, es bueno ir parándose cada tanto y pedalear así por algunos metros, pues relaja la zona lumbar y brinda mayor oxígeno y sangre a la zona inguinal.

Para el caso de los rollers, también es vital el cuidado previo. Llevar coderas, rodilleras y casco evitará que cualquier caída sea grave. Y ojo, porque cuando te caés de los rollers lo primero más probable es irse para atrás, de nuca, y lo segundo, de boca. Podés caerte, tanto de los patines como de la bici, pero solo te vas a lastimar gravemente si no tenés los elementos de seguridad.

Otra gran forma de ejercitarte al aire libre es sacar a pasear a tu perro. En mi opinión, es la mejor actividad posible, porque no solo estás haciendo un trabajo cardiovascular y de musculación sino que además lo hacés con alguien que querés mucho y a quien le hacés un bien. Hoy incluso existen carreras de perros y dueños que se celebran algunas veces al año. Y si llegás caminando hasta algún lugar donde puedas soltarlo un rato, también vos podés relajarte y disfrutar del verde y el sol sentado en el pasto, tomando un mate o leyendo un libro.

Para quienes quieren empezar a hacer algo de ejercicio pero no les gustan los gimnasios, salir a caminar al aire libre también es la solución. Si el médico les da el apto —porque hay personas que no tienen glúteos, piernas ni caderas fuertes y les haría mal un paseo demasiado largo—, es un buen comienzo. Una caminata intensa, de un minuto por cuadra y moviendo con energía los brazos, gasta más calorías que hacerlo sin este movimiento, porque se involucran más grupos musculares y no se trabaja con el envión de la corrida. Si se camina durante una hora, se podrían gastar entre 200 y 300 calorías o más, dependiendo del peso corporal y de la velocidad en que se haga.

El American College of Sports Medicine recomienda quemar 2.500 kilocalorías por semana haciendo ejercicio físico, siempre y cuando haya un balance calórico, o sea comer la misma cantidad de calorías que gastás a lo largo del día. La siguiente fórmula te va a enseñar a calcular cuántas calorías gastaste en la caminata, considerando peso y tiempo (no la distancia). La caminata a un ritmo moderado de 5 km/hora tiene una fórmula aproximada para establecer la cantidad de calorías que se queman. Esta es:

0,029 x (peso corporal en kg) x 2,2 x total de minutos practicados = cantidad de calorías aproximadas quemadas

Supongamos que pesás 60 kilos. En una hora de caminata habrás consumido 230 kilocalorías. La caminata se considera como un ejercicio aeróbico, mediante el cual el organismo quema grasa intramuscular para obtener combustible, y comienza a hacerlo 20 minutos después de haberse iniciado. Por eso, para que la caminata genere beneficios para el cuerpo, lo mínimo recomendado es 30 minutos.

Otra fórmula posible considera el peso y los metros (y no el tiempo):

Peso corporal (kg) x distancia (km) = cantidad de calorías aproximadas quemadas

Entonces, una persona de 70 kg que recorre 3 kilómetros caminando, gasta aproximadamente 210 kilocalorías.

Y finalmente, una de mis actividades preferidas: el golf. Hace veinticinco años empecé a entrenar al empresario Carlos Oliva Funes, quien era fanático de este deporte y tenía 5 de handicap. Cuando hacía su media hora de cinta, siempre miraba golf por TV, y yo trataba de entender qué lo atraía tanto como para mirarlo tan absorto, pero no había caso. Hasta que empecé a jugar y terminé haciéndolo con una pasión y locura tales que incluso comenzó a complicarme con mis horas de trabajo. Con el tiempo también empecé a entrenar a otros empresarios que jugaban, y me fui especializando en cómo cuidarlos y fortalecerlos, especialmente en la zona lumbar. Porque el swing de golf sale disparado a una velocidad de 120 a 160 kilómetros por hora y, si no tenés un buen

trabajo abdominal de base, podés lastimar tus vértebras y discos intervertebrales. Era una época en la que no había mucha idea acerca de la importancia de este entrenamiento previo, el golf era más bien un deporte de excesos; primero se juntaban a desayunar, luego hacían un intervalo con sándwiches en el hoyo 9 y terminaban con tragos en el 18, además de los cigarrillos que se fumaban en el medio. Y a veces ni siquiera habían llevado la bolsa.

Para quienes jueguen al golf regularmente, entonces, sepan que hay que hacer antes un trabajo integral de preparación física. Porque es un deporte en el que se camina durante casi cuatro horas, recorriendo unos 8 o 9 kilómetros, con estrés por el swing, tratando de vencer la cancha, pensando que no se pegó como se quería. Por eso es vital fortalecer la parte abdominal, pero también elongar y relajar toda la zona de los glúteos, isquiotibiales, cuádriceps y acomodar la espalda, porque es un deporte con una postura redondeada en la que se pasan muchas horas. Todo eso se corrige con trabajos de musculación, pero en la medida justa; si te excedés en los pesos, podés llegar a perder el swing por falta de naturalidad de movimiento y exceso de masa muscular. La idea entonces es trabajar con cargas livianas, pelotas, bandas y el propio peso. Y no hace falta cargar la bolsa, es un esfuerzo innecesario para la columna. Si podés, contratá un caddie, que no solo te va a ordenar, orientar y "coachear" sino que además te va a dar tiempo para pensar en tu juego. Y si no, usá un carro, manual o automático.

Uno de mis mayores premios de esta vida fue haber ayudado a Tiger Woods en su entrenamiento, cuando vino a la Argentina en el año 2000. Lo conocí en el Intercontinental, y lo asesoré en su plan de entrenamiento y ayudé con la elongación y las máquinas. Me sentí un mayordomo de lujo. Hoy tengo con él la única foto en la que se lo ve entrenando en el país. Un orgullo.

Dónde ejercitar

No solo la ciudad es apta para ejercitarse. También de vacaciones, o si se vive en otro tipo de paisajes, hay espacios ideales. Después de crear mi "delivery gym", en el verano de 1992 llevé la idea a Punta del Este, en Uruguay, y fue furor. En ese momento no había gimnasios ni existía el hotel Conrad, y me hice una cartera de

clientes fuertísima. De Solanas a Manantiales —José Ignacio todavía no estaba desarrollado—, iba por todas las grandes casas armando el equipo en la playa y dando las clases al sol. Tenía mi camioneta completamente equipada, incluso con elementos que no poseía nadie más, porque me los traían algunos alumnos que vivían en el exterior. Bancos especiales, pesas nuevas, guantes de box, un teléfono satelital y hasta una TV, porque ciertos empresarios no podían despegarse de la realidad ni siquiera un minuto y miraban las noticias de reojo.

Al entrenar en la playa, todo es beneficioso menos un detalle: hay que tener cuidado con los tobillos y los posibles esguinces. Las partes de arena blanda pueden generar que se doble el pie. Sin embargo, uno de los mejores ejercicios para la cola de la mujer es caminar en la arena, porque está en una superficie inestable, haciendo fuerza permanente para estabilizarse. Y si además lo hace descalza, va a realizar una gran exfoliación y masaje en la planta de los pies. ¡Te van a quedar de porcelana!

Adentro del agua, en tanto, hay variantes infinitas para ejercitarse. El efecto es tanto cardiovascular como de musculación, porque estás siempre luchando contra tu propia fuerza. Y además tiene un maravilloso beneficio de drenaje linfático. Si sabés nadar bien, lo recomiendo. Sino, mejor contratar primero a un entrenador por algunas clases, para dominar la técnica que evite las contracturas, las cervicales destruidas por el pase de brazos y los giros para tomar aire. Esa técnica aprendida queda luego para toda la vida. Y si no, lo que puede quedar para siempre es el desplazamiento cervical o cualquier otro daño.

Luego, mientras el campo funciona de modo similar a los parques y espacios abiertos de la ciudad, la montaña es ideal para hacer *trekking* o andar en bicicleta. Siempre con guías y entrenadores, muchos hoteles, spa y parques nacionales tienen circuitos prefijados para recorrer.

Cuándo se puede entrenar

Todos los momentos del año son buenos para entrenar al aire libre, pero en invierno hay que tomar más recaudos. Es importante cubrirse la cabeza, porque por allí entra más frío, además de las

manos. Luego, hay que tener una buena campera que proteja también del viento —ahora hay muchas de plumas muy cancheras que combinan ambas características—. Porque la gente suele salir —a correr, caminar o hacer el ejercicio que fuera— con todo el cuerpo tapado, menos la nariz y la boca. ¿Y por dónde creen que entra el frío? Tal como se hace en la montaña con los pasamontañas y los cuellos especiales, hay que protegerse también esa zona con algo similar a un barbijo, que permita respirar pero a la vez caliente el aire que pasa. Si no, uno vuelve a casa con frío en los pulmones.

Cómo hacer

Al entrenar en el exterior es importante prestarles atención a ciertas cosas que no serían un problema en un gimnasio común. Por caso, el volumen al que se escucha la música, pues no solo arriba de los 100 decibeles daña los oídos, sino que además no permite estar atento a los sonidos alrededor. Y no me refiero a los pajaritos —o no solamente—, sino a los autos, las bocinas, las alarmas y todo lo que implican en tu seguridad. En ese mismo rubro, la música no debe ser romántica —para eso están las novias—, porque vas a perder la cadencia y motivación del entrenamiento. Tampoco nada de radios ni programas donde hablen, sino algo más fuerte, alegre y que te suba el ánimo. Y una vez que estés elongando sí podés pasar a algo más suave y tranquilo.

Si es verano, usá gorra y protección solar. También anteojos, tanto por las basuritas del aire como para proteger los ojos de rayos UV. Llevá siempre una botellita de agua pero no en la mano, porque ese sostén permanente puede contracturarte la muñeca; preferí algún cinturón que la sostenga o hasta una mochila. Tomala a sorbitos y no a tragos largos, cada quince minutos, y tratá de que sea natural y no fría, porque el choque de agua helada en el cuerpo no es bueno. Y si salís de noche, llevá chaleco reflectante.

En este último tiempo, hay una moda que invita a correr descalzos. Para mí implica un no rotundo, es peligrosísimo. No solo te van a salir callos sino que te podés cortar y contraer una gran infección. En cambio, usá zapatillas que ajusten bien los laterales del pie y tengan una buena plantilla y evitá las más blanditas, que son pura facha nomás.

Finalmente, un mito que es muy importante refutar: no hace bien salir abrigado o embolsado en pleno verano, con el fin de transpirar y adelgazar. Lo que estás haciendo de ese modo es juntar agua, porque el cuerpo no tiene cómo disiparla. Uno piensa que está quemando grasa y, simplemente, se está deshidratando. Va a resultar un motor que levanta temperatura, un sinsentido muy contraproducente.

Hay mucha gente a la que le encanta entrenar afuera. Le hace bien a la cabeza y la motiva mucho más. Sin embargo, también son muchos los que prefieren la contención de un gimnasio; esto puede ser así hasta que toman confianza con su cuerpo, y entonces eligen salir y dejarse ver. Una vez que empezás a ver resultados, también ganás seguridad. El universo de gustos es innumerable y, por suerte, las opciones son tantas como la creatividad permita.

CAPÍTULO 13

El Boot Camp, mi sello personal

Uno de mis grandes orgullos en esta profesión es la creación de los Boot Camps. Todo empezó a partir de un viaje que hice hace quince años a los Estados Unidos. Ahí tuve la oportunidad de ver unas clases dadas por personas vestidas de militares, y alumnos que entrenaban trepando árboles, subiendo y bajando bolsas, saltando en la arena. No podía creer lo que veía. Porque en esa época en la Argentina, aunque los gimnasios estallaran de gente, se estaba empezando a pedir algo distinto. Hacía falta un cambio. Decidí que lo iba a poner a prueba en mi país, adaptándolo a mi modo.

Con eso en mente, contraté seis hombres con unos físicos increíbles, me vestí yo mismo de militar y empecé a darles órdenes, los hice posar al aire libre, saqué fotos y empecé a difundir mi idea. No me costó nada sacar esa veta, antes había trabajado seis años en el Comando en Jefe del Ejército, y la vida militar, con todo su orden, disciplina y respeto, es algo que siempre me atrajo y fascinó. Si lo piensan bien, hoy la fascinación que despierta el *crossfit* tiene que ver también con esa idea de entrenamiento.

Por ese entonces, dio la casualidad de que me llamó Mercedes Ginevra, del Grupo Ginevra, creadores del complejo Madero Harbour, en Puerto Madero. Me contó que tenían la intención de contratarme para dar clases en la plaza del espacio, y a mí se me prendió la lamparita. Era la oportunidad ideal para dar forma a mi Boot Camp con un marco en exteriores, con la colaboración del profesor Guillermo Migone.

Y así empecé. Al principio, éramos unas diez personas haciendo clases al aire libre, saltando, arrastrándonos, haciendo fuerzas de brazos y practicando patadas y piñas, entre otros movimientos. Terminamos con unas 150 cada fin de semana. Fue un crecimiento

muy rápido e impresionante, y al poco tiempo tuve que empezar a contratar ayudantes, porque era complicado manejar a tanta gente a la vez, cuidando que nadie se lastimara y que todos hicieran bien los movimientos. De ahí pasé a implementarlo en el Conrad Punta del Este Resort & Casino y llegué a tener los salones llenos permanentemente, apoyado en la enorme ventaja de poder hacerlo en la playa y llegar así a seducir a más gente. Al regreso del verano, lo propuse en Ocampo Wellness, donde hoy sigue siendo una de las clases más requeridas y nutridas. De hecho, hace treinta años que estoy en este gimnasio de Barrio Parque.

También lo hago con grupos y para empresas. Me interesa especialmente esa veta corporativa, porque al empresario nada le gusta más que un buen desafío, y en esas horas se va dando cuenta de que no existen los límites y que siempre tiene más por hacer. El evento más grande fue para BASF, la agroquímica alemana. Vinieron gerentes de Brasil, México y la Argentina, y la reunión fue en Iguazú, para 150 personas. Excepto quien lo había organizado, nadie sabía que me habían contratado, y se llevaron una enorme sorpresa cuando los tres presidentes regionales aparecieron en camionetas 4x4 dentro del salón del hotel, acompañados por cinco hombres vestidos de militares, con anteojos y barba tupida. Muchos entraron en pánico, y no podían creerlo cuando se les reveló el programa.

Las clases de Boot Camp son entrenamientos de gimnasia aeróbica y localizada, en los que se hace todo, se usan muchos elementos al aire libre, como troncos, arena, barro, gomas —cuanto pueda cargarse de un punto a otro sirve—, y a la vez se utiliza muchísimo el propio peso corporal. Es un entrenamiento libre, porque no se hace dentro de un gimnasio con máquinas y movimientos repetitivos. Las clases pueden durar entre una y cuatro horas. En el último caso se da porque también hago retiros, justamente para empresas o como programas especiales. Pero, en promedio, lo común es que una clase dure dos horas. Se llevan muy bien, porque voy graduando la intensidad, y finalmente todo se pasa bastante rápido. Se empieza con movimientos suaves, una entrada en calor que va siguiendo el ritmo de la música, para luego sí pasar a ejercicios más pesados, pero con un acondicionamiento y una explicación previos. La idea, a pesar de la firmeza y de mi

“papel”, es que la experiencia sea un disfrute. Porque yo no soy verdaderamente un militar, y esto es un *acting* para que la gente se meta en el personaje y se comprometa más aún con el ejercicio y la búsqueda de mejor salud y estado físico.

Me encontré con un público muy variado, aunque especialmente me sorprendieron las mujeres. Los hombres no siempre se lo bancan, y quizá se quejen más, pero ellas resultaron de lo más aguerridas. Es sublime verlas porque, cuando el hombre está cansado, las mujeres todavía tienen un poco más para dar.

Divido las clases en principiantes, intermedios y avanzados, y todos deben traer por igual el certificado de aptitud física. Cuando lo hago al aire libre o para empresas, además, exijo que haya presencia de médicos, desfibrilador, una ambulancia, frutas y mucho líquido. Porque cuando a un cuerpo se lo exige, siempre existe la posibilidad de algún problema. De hecho, incluso con mis alumnos más avanzados, a veces tengo que decirles que no pueden seguir haciendo la clase, porque no los veo en buen estado.

Aunque claro, sé muy bien que lo que a la gente le gusta del Boot Camp es que se la exija al máximo, y es allí cuando nosotros ponemos límites. El desafío de poder demostrar de lo que son capaces, cuando sienten que no lo son, resulta algo muy fuerte. Como decía, esta clase se pasa muy rápido porque se entra en una suerte de viaje. Le pongo mucha energía e histrionismo, porque no solo trabajo de esto sino que también lo disfruto mucho. Quizás ahí radique el éxito. Porque en verdad se ha multiplicado mucho. Desde que lo inicié, nacieron 200 versiones de Boot Camp por todo el país y la región. Pero siento que la esencia es la impronta que le da mi equipo. Podrán imitarnos pero no igualarnos, porque una de las mayores gracias es la personalidad y cómo damos las indicaciones y las clases. En lugar de recrear eso, hubo muchos que buscaron exigir a la gente al límite, en vez de darle un espacio de entrenamiento divertido, bajo un concepto nuevo y original, lo cual provocó en muchos casos el abandono del ejercicio físico. De hecho, me llamaron del diario *La Vanguardia*, de Barcelona, para hacerme una de las notas más importantes de mi carrera, diciéndome que me convocaban porque solo había tres referentes de esta disciplina en el mundo —los otros estaban en Milán y en Barcelona—, y yo era uno de ellos. Boot Camp es sin duda uno de mis hijos más queridos

dentro de esta profesión.

CAPÍTULO 14

El marketing profesional: cómo convertirse en entrenador

Desde chico heredé de mis padres una gran capacidad de trabajo. Los vi luchar por su familia y en busca de sus logros, y siempre supe que jamás iba a ser un mantenido porque me gusta la independencia. A la vez, soy de las personas que no toleran que les den órdenes, por lo cual también supe que tenía que convertirme en mi propio jefe.

A partir de eso, en mi trabajo me impuse ciertas reglas que cumplo y también hago respetar. Creo que, en principio, la disciplina, la conducta, la constancia y el espíritu de trabajo me hacen un buen entrenador. Por eso no tolero la inoperancia, la ineficiencia, y no me llevo muy bien con la gente que no trabaja. Respeto de otra manera a las personas cuando tienen una profesión. Soy curioso y me gusta descubrir nuevos temas y pensamientos, y al trabajar con empresarios, gente que viaja constantemente y es muy distinta de la del barrio en que nací, aprendí mucho. Descubrí y absorbí. Me fui cultivando, preparándome para no comerme las eses, cuidando de no ser un hombre que esté vestido de musculosa y ojotas todo el día. No tengo un cuerpo trabajado y supermusculoso sino uno humano y normal. Para cuidarme, juego al golf, ando en bicicleta y cuido mi peso. Aunque cómo luzca sea importante, hoy la clave es la experiencia. Cindy Crawford, en Nueva York, todavía mantiene a su entrenador de toda la vida, que ya tiene 82 años. ¿Qué le ofrece? ¡Sus muchos años de experiencia!

La imagen es una parte vital de mi trabajo, pero lo que vendo es un cuerpo armonioso y natural. Nadie que busque un físico excesivamente musculoso me va a contratar. Yo te voy a dar un cuerpo sano, con buenos valores metabólicos y agilidad para los

deportes, o para alguno en particular, pero no vas a ser un Adonis. Y está bien, porque no busco la perfección sino tu mejor versión.

Reglas básicas

Como decía, tengo ciertas reglas básicas que cumplo siempre. Son mías, pero pueden servirles a muchos entrenadores en el comienzo de su camino o quizás en busca de un cambio de rumbo o estilo:

- Impecable de pies a cabeza: considero que debo llegar prolijamente vestido, bien afeitado, perfumado y con las zapatillas limpias. Aunque algunos puedan permitírselos, yo no estoy a favor de los tatuajes y creo que pueden condicionar el trabajo en ciertos contextos.
- Puntualidad ante todo: si llego tarde, me siento mal aunque mi alumno no se enoje. Me parece una falta de respeto, y a la larga siempre se paga. ¿O creés que algún cliente recomendaría a un profesor que llega tarde?
- Discreción: este es un punto vital; la discreción y el secreto son claves absolutas. No lleves ni traigas información entre alumnos o colegas. Cuando entrás en una casa particular, sabés cómo vive esa persona, qué tiene, cómo se mueve. Todo eso es información delicada. He escuchado a muchos entrenadores decir cosas como: “No sabés el BMW 343 que tiene mi alumno”, y me parece terrible. ¿Para qué andás mencionando que tu alumno tiene un auto alemán si no es tuyo y a vos no te incumbe? No vas a ser más rico porque tu alumno tenga un auto importado. Y lo más probable, si esa información llegara a oídos de tu cliente, sería que no le gustara nada y pudieras perderlo.
- Aclarar al inicio: hay ciertos puntos importantes a dejar en claro antes de empezar a trabajar. Por ejemplo, yo establezco reglas con respecto al dinero: cobro del 1 al 10, por mes adelantado, y si un alumno se va de viaje y quiere mantener su turno, debe pagarlo antes. Porque, si no, tus gastos mensuales continúan, y esa cuenta te queda impaga. Los alumnos que contratan un servicio particular suelen gozar de determinados beneficios; al ser gente de un poder adquisitivo

cómodo, viajan bastante, y si diez clientes coinciden en un viaje y este cobro previo no está estipulado, vos como entrenador podés quedarte sin comer ese mes. Lo mismo sucede si se cancela la clase una hora antes, se paga. Todas estas cuestiones, especialmente las económicas, es primordial aclararlas desde el principio, porque hay situaciones o malentendidos de los que no se vuelve, y he visto perder buenos clientes a grandes entrenadores.

- No traicionar sino avisar: no me gusta cuando alguien está entrenando conmigo y elige, sin avisarme, irse con otro entrenador. Yo acepto que quiera probar otras clases y hasta lo promuevo, porque me parece interesante conocer nuevas disciplinas y métodos, pero deberíamos poder dialogarlo antes. Aunque lo interesante sea que todos los que se han ido volvieron.
- No entrenar matrimonios: hay muchos alumnos que luego me recomiendan a sus mujeres, y si bien es un elogio, me parece complicado. Hay una clara tendencia a la información cruzada. Lo viví con un matrimonio muy poderoso, al que tuve que dejar de darle clases luego de quince años porque se dijo algo que nunca existió. Sí puedo entrenarlos juntos si hablamos el mismo código y quieren hacer actividades relativamente similares, pero ya no por separado. Ya aprendí esa lección, y fue muy dolorosa.

Tus clientes te están pagando por algo que no les gusta hacer y, si te equivocás, por ejemplo llegando tarde o hablando de más, les diste la mejor excusa para despedirte. La honestidad, el silencio y el respeto se pagan.

Ser un poco psicólogo

Algunas personas tienen una clara tendencia a transmitir y hablar, durante la clase, de las cosas que les suceden en la vida cotidiana. Y ser entrenador también incluye, a veces, cumplir un poco el rol de psicólogo. Yo puedo escucharte si te veo muy preocupada; tengo alumnas que se han puesto a llorar en medio de la clase porque les agarra un ataque de angustia, pero no es lo ideal porque se pierde el

foco. He hecho cursos de psicología del deporte que me ayudan en esas situaciones y se los recomiendo a todos los entrenadores, porque es probable que en algún momento les suceda. Pero cuando esto ocurre, mi propuesta siempre es entrenar los 40 minutos y luego sí sentarnos a tomar un café y charlar de lo que les está pasando. Aquí nuevamente la experiencia suma, porque la ventaja de un entrenador de mi edad es que tengo muchos años de experiencia en contacto con la gente. Atravesé durante años unas 14 o 15 horas de gimnasio diarias y conocí miles de perfiles distintos.

En ese sentido, también hay que tener cuidado con lo que puede estar sintiendo la alumna con respecto a uno. Algunas mujeres ven a un tipo fuerte, contenedor, que las escucha, y de pronto asocian todo eso con una mezcla de afecto y amor que las hace confundirse. He vivido situaciones delicadas, y siempre traté de salir lo más airoso posible. Por eso, les digo a todos mis colegas que, antes de involucrarse en una situación amorosa con una alumna, lo piensen una y mil veces porque, si les sale mal, no solo van a perder una clienta, sino que es posible que ella, despechada, empiece a hablar mal de ustedes y les arruine la carrera. Y quizá lo que comenzó como un amor apasionado termine con algo de sabor amargo. En mi opinión, lo único que puede surgir al involucrarse con una alumna es una situación nociva. No le veo nada a favor.

Tampoco somos amigos

Estoy muy en contra de hacerse amigo de los alumnos. Esto es un negocio, y no tengo mucho que compartir más allá de la clase. Así se mantienen los límites y la relación. Sí, he ido a comer con alumnos que tengo hace veinte años, porque a veces me invitan a cumpleaños o eventos. Pero solo voy si quiero, sé que me voy a sentir cómodo y si además puedo llevar a mi mujer y a mi hijo menor. Por ejemplo, conozco al Tano Rattazzi hace muchísimos años y solo he compartido alguna que otra comida. Justamente, creo que uno de los beneficios de no entablar relación más allá de lo profesional es no meterte en problemas. Cuando se mezclan amistad y trabajo, se puede perder este último.

Cuestión de marketing

Gracias a la eficiencia de mi mujer, Gaby, hoy tengo todas mis notas archivadas y *online* en mi página web. La verdad es que la prensa me ayudó mucho, me ha tratado de una manera muy respetuosa, pero lo hizo porque también supe respetarlos a ellos. Al aparecer en los medios ganás visibilidad como líder de opinión, pero también se debe tener cuidado porque figurar en ciertos espacios puede quitarte crédito y volverte mediático y poco creíble. Por ejemplo, yo concurro al programa de Cecilia Zuberbühler, al del doctor Daniel Stamboulian, a Crónica, C5N, Metro y soy el *fitness expert* de *Clarín* en su página "Buena Vida". Selecciono mucho adónde voy, porque entiendo que el marketing, para el entrenador, es vital. Sí, el profesional que no sabe manejarlo le tiene miedo, pero la verdad es que todos lo necesitan. Las bebidas cola son archifamosas, pero siguen haciendo publicidad. El marketing llegó para quedarse, y el que no lo entienda está conminado a desaparecer.

Sé que hoy es complejo acceder a los medios. Por eso, lo primero que le sugiero al entrenador que recién comienza su carrera es hacer su trabajo lo mejor que pueda. Evitar el mensajito de texto, el celular en la mano, tocar a su clienta más de lo necesario. Manejarse con respeto. Porque, más allá de la fuerza de los medios, sigue sin haber mejor prensa que el boca a boca. Y entonces marketing también es venderse bien con quienes estás trabajando, porque jamás sabés quién te está mirando y adónde te puede llevar ese momento con esa persona (para bien o para mal).

Por eso, al inicio de tu carrera está bien ir a las reuniones y fiestas a las que te invitan, porque es una gran forma de darte a conocer. Pero luego, resulta importante saber guardarse. Se hace como una forma de despegar, de circular y presentarse en sociedad, pero siempre con la cautela del caso, seleccionando adónde se va. Además, también surge un problema cuando se despegan los pies del suelo, porque se empieza a vivir una vida que no es la propia.

Seguí entrenando

Cuando sos entrenador personal, tenés un título que te avala —en mi caso, del National Council of Strength and *Fitness*—, pero si

realmente querés mantener el prestigio, esa carrera no termina nunca. Lo que sigue entonces es empezar a certificarte. También ir a congresos y ferias de *fitness*, para escuchar y compartir con los más grandes. Y por supuesto, sumar todo aquello que te guste y amplíe el campo de tu disciplina. Yo, por ejemplo, estudio mucho todo lo que tenga que ver con neurociencias y neuromanagement, porque me interesa entender más a mis clientes para poder sacar lo mejor de ellos. Porque, como dice el gran neurocientífico Facundo Manes: "Lo que pasa en el cerebro lo paga el corazón". Y por supuesto, el cuerpo.

El *fitness* como forma de vida

Nadie puede asegurarnos cuántos años vamos a vivir pero, como dije antes, ejercitar y hacer deporte hará que esos años sean infinitamente mejores que si tuviéramos una vida sedentaria y pasiva. Los beneficios de un cuerpo sano repercuten en la mente. El ejercicio nos ayuda a tener armonía, a estar de mejor humor y a combatir enfermedades. Todo en la vida es equilibrio, lo que comés, la cantidad de horas que dormís, la actividad social que tenés, el ejercicio que hacés. Por eso hay que buscar un combo que te permita hacer un plan integral de entrenamiento, no de un día ni de un mes para el verano, sino de tu vida entera.

Lamentablemente, el sedentarismo es una epidemia. Por eso tenés que elegir algo que te guste, que te apasione, ir probando distintas actividades. Es la única forma de sostenerlo en el tiempo. Al igual que comer y dormir, el ejercicio tiene que formar parte de tu agenda. Porque solo el movimiento va a hacer que vivas mejor y en plenitud. No es casualidad que nos sintamos mejor después de practicar una actividad física. Hacer deportes nos lleva a cambiar la alimentación, a estar de buen humor, a ganar autoconfianza. Por eso, no hay que pensarlo demasiado. Se acabaron las excusas. El *fitness*, el ejercicio, no puede esperar. Si no estás haciendo nada de actividad física, es hora de empezar. No mañana ni pasado. El cambio empieza hoy. Tu cuerpo te lo va a agradecer. Y tu mente, también.

ANEXO

Entrenamientos reales: casos y testimonios de alumnos

A lo largo de mi carrera, he tenido la suerte y el honor de que mis alumnos me fueran muy fieles, y por gran cantidad de años. Cuando miro atrás y veo esos resultados, se me infla el pecho y me creo un poco aquel elogio de que soy un gran motivador. Porque, si bien sé que no soy un gran atleta ni un deportista de elite, sí creo tener paciencia y amor por enseñar. Y la verdad es que gracias a todos estos alumnos también llegué al lugar en el que estoy, porque me sostuvieron en el tiempo y me obligaron a ser mejor y a nunca dejar de capacitarme.

A veces me preguntan qué diferencia hay entre entrenar a una modelo, un empresario o un ama de casa, entre otras profesiones. La respuesta es que absolutamente ninguna. Yo entreno cuerpos, y a todos les doy las mismas indicaciones porque, por más poder que tengan en el resto de su tiempo, esa hora de entrenamiento es mía, y la confianza en lo que hacemos resulta clave. Sí acomodo cada plan acorde con cada persona y su estilo de vida, pero la forma de trabajar es siempre la misma. Para que cuenten un poco su experiencia, y ustedes puedan saber qué se siente ser mi alumno, aquí van algunos testimonios.

A los veinte y a los setenta (USHY LEERS)

Hago gimnasia desde los 28 años y hoy tengo 70. Nunca paré, porque me encanta. Soy de esas personas que no ven el ejercicio como una obligación ni un plomazo, sino que lo disfrutan. En ese camino encontré a Daniel. Lo conocí cuando él tenía 27 años y daba clases en Physical, un gimnasio de Martínez al que tanto mi

marido como yo íbamos. Como nos gustaban sus clases y su estilo y nos estábamos mudando a una casa con gimnasio, decidimos preguntarle si nos entrenaría de modo particular. Nos contestó que sí, pero que tenía que chequear su agenda porque no sabía si disponía de tiempo. Nos hizo esperar un poquito y finalmente contestó que sí, que las tres mañanas por semana que queríamos eran nuestras.

Así comenzamos, con buena música, con bailes, con gimnasia localizada. Nos hicimos muy amigos, y con el tiempo hasta llegamos a compartir viajes juntos. Desayunábamos los tres juntos las mañanas que teníamos clase, y él jamás dejaba de ponderar todo lo que aprendía en cuanto a maneras de mesa y comportamiento. Siempre fue un sol, llegaba y se iba con buena onda, haciendo que la hora de clase se volara. Hemos tenido charlas de mucha confianza, y hasta me acuerdo del día que me dijo que había conocido a Gaby, su mujer, y lo feliz que estaba. Recuerdo que me dijo: "Conocí a una mujer como vos. Educada, prolija, ordenada". A partir de ella le cambió la vida, se la reordenó y emprolijó, mejorándosela muchísimo en todo aspecto.

Siempre admiré además su capacidad de seguir estudiando, investigando y capacitándose en pos de mejorar. Nunca se quedó con lo que logró. Y eso es lo que hace la diferencia entre él y los otros entrenadores, porque muchos pueden llegar, pero perduran los que continúan luchando por eso. A él se le nota que ama su profesión y se la toma con gran seriedad. Después de muchos años de hacer clases juntos, un día se animó a confesarme que esa primera vez, en la que nos había hecho esperar para contestar si podía darnos clases o no, en realidad no tenía nada anotado en la agenda, porque fuimos sus primeros alumnos particulares. Me reí mucho, y me di cuenta desde donde venía su avidez y su planificación de carrera e imagen.

Desafiando la enfermedad (BERNABÉ MAUTINO)

Llegué a Daniel por medio de mi hijo Eugenio, ya que es corredor de autos y a él lo ayudaba a hacer ejercicios especiales. Eugenio pensaba que me iba a ser muy útil el entrenamiento personalizado, y mi otra hija, María Julia, estaba de acuerdo. Mi

caso es especial, pues, desde que a los 7 años tuve poliomielitis, camino con bastones o me muevo en silla de ruedas.

Así que empecé a entrenar con Daniel, y desde el inicio fue un proceso muy positivo. Si bien soy un poquito vago y no siempre tengo la voluntad para continuar el entrenamiento con frecuencia, lo cierto es que me ha hecho muy bien. Como entrenador, él le ha encontrado la vuelta a mi situación particular, con ejercicios y situaciones muy convenientes para mi cuerpo. Hacemos una rutina muy variada, dos veces por semana, y aunque vaya cambiando continuamente, suele incluir ejercicios de box, pesas, algunos especiales para las piernas, muchos abdominales y también bastante nado en una pileta climatizada.

Hasta que lo conocí a Daniel, no había hecho demasiado ejercicio en mi vida. Además de costarme, no le encontraba la gracia con ningún entrenador. Por eso me sorprendí cuando resultó ser justo lo que necesitaba. Es una persona que te motiva muchísimo, por su personalidad vibrante, su simpatía, su responsabilidad para con el entrenamiento y también lo mucho que sabe del tema. Además, está muy atento a cómo vive la clase cada alumno. Y no te deja hacer demasiados chistes o distraerte, pero lo pasás bien. Es bueno de verdad, y ha llegado al punto en que lo considero un amigo con el que sé que puedo contar mucho más allá de la hora de clase.

En mi caso especial, siempre me sentí muy cuidado por él. Con una pierna que casi no tiene fuerza y con otra que no la tiene en absoluto, Daniel siempre supo manejarlas a la perfección. Y a la vez, supo fortalecerme los brazos, que uso mucho en la vida diaria por los bastones, teniendo cuidado de no dejar que me exceda en los esfuerzos. Un gran equilibrio. Cuando trabajé con él con asiduidad, el físico me cambió completamente. De hecho, logré una forma que no pensé que podría llegar a tener jamás. El cambio fue muy visible, y le di al ejercicio un lugar en mi vida que antes nunca había tenido. Les tuve que dar la razón a mis hijos, era exactamente lo que necesitaba.

Ejercitar con responsabilidad (CRISTIANO RATTAZZI)

Llegué a Daniel por recomendación. No recuerdo de quién, pero

le estoy agradecido, porque ya hace muchos años que tomo clases con él. Al entrenar, hago un poco de todo, pesas, algo más aeróbico, algo más localizado, en Punta del Este incluso entrenamos al aire libre. La verdad es que soy medio perezoso, entonces necesito a alguien que me empuje. Y Tangona no solo lo hace, sino que también me divierte. Lo que más valoro de Daniel es justamente eso, no solo sabe lo que hace sino que en sus clases lo paso bien. No soy una persona que disfrute de hacer actividad física si no hay competencia. Necesito motivación y en él la encuentro. Además, me cuida. En ocasiones me ha frenado en el medio de la clase, porque cree que no debería seguir o que me puedo lesionar con algún ejercicio. No sé si podría decir que con Daniel cambié mi físico, pero definitivamente lo mantuve bien. Y a los 67 años, ¡me parece mucho decir! Lo recomendaría sin lugar a dudas. Tangona es un gran profesor, tiene entusiasmo, sabe mucho, te cuida y además le pone mucha simpatía a cada clase. Me parece el profesional ideal.

Un entrenamiento integral (MARIANA ARIAS)

Lo que siempre me encantó de Daniel es que te da un entrenamiento integral. No solo se ocupa de la forma y los músculos, sino que también te brinda mucha información sobre alimentación y tu estado general de salud. Sabe muy bien cómo motivar e incentivar, encontrando el punto justo de lo que necesita cada uno. Incluso en una clase grupal, sabe estar atento a cada persona en especial. Y creo que eso lo hace un gran líder.

Otra cosa que aprecio mucho de él son sus valores claros en todo aspecto. Daniel es un gran comunicador de su fuerza de espíritu y su capacidad de motivación, y eso se siente mucho en sus clases. Porque desde el principio te hace sentir que pertenecés a ese grupo, y así es mucho más fácil levantarse al día siguiente y volver. Para mí, ese es el secreto para mantener la actividad física en el tiempo.

Daniel participó de mi libro Una mujer en la mitad de la vida, fue el especialista que convoqué para escribir sobre actividad física. Y tal como esperaba, fue superprofesional en su tarea. Brindó consejos integrales, involucrando no solo lo físico sino a la

persona en su totalidad, y entendió muy bien la necesidad que tienen las mujeres de sentirse motivadas a esa edad especial. Porque también se puede empezar una nueva historia en ese momento, y él supo interpretarlo y transmitirlo muy bien con su espíritu motivador.

Lo mejor está por venir (MARTÍN CABRALES)

Entrené con Daniel hace un par de años, en invierno. Lo conocía y me lo habían recomendado, y además de pensar que resultaría un buen entrenador, me parecía un hombre muy agradable y con buena onda. Así resultó, incluso cuando no estoy entrenando con él, siempre se preocupa por cómo estoy y trata de darme algún feedback sobre mi estado general. En los últimos tiempos me lo encuentro seguido en diversos eventos y al día siguiente siempre me llega un mensaje suyo diciéndome que me cuide y que cuide mi físico porque siempre lo mejor está por venir. Definitivamente es un optimista. Y ni hablar de su carisma, no solo es bueno en lo profesional de su tarea, sino que hablar con él resulta un placer en sí, casi logrando también un entrenamiento mental.

Además del trabajo clásico de entrenador, de Tangona pueden aprenderse muchísimas técnicas para seguir aplicando después en la vida cotidiana. Yo soy una persona supervaga, no me divierte nada entrenar, y él logró que comenzara a moverme. Al poco tiempo, además, empecé a ver cambios físicos y a entusiasmarme cada vez más. Por desgracia después dejé, pero prometo que muy pronto voy a volver. ¡Leer su libro va a ser mi punto de inflexión!

Estas devoluciones de mis alumnos no solo me emocionaron sino que me motivaron para seguir. Saber que se sienten cuidados y contenidos me hace ver que estoy en el camino correcto. Me gusta leer que la gente entiende que dedicarle espacio a la salud no es perder el tiempo. Ojalá este libro sirva para motivar a muchos más a pensar así.

Agradecimientos

Este libro y mucho de mi carrera no hubieran sido posibles sin el aporte de las personas que quiero y aprecio. Siempre en mi cabeza rondó la idea de escribir, porque es algo que me encanta, pero jamás pensé en particular contar mi historia de entrenador. A mis casi 60 años, es un gran orgullo ver refelejados aquí todo mi crecimiento personal y el trabajo con personas de los más diversos ámbitos.

Seguramente quedarán algunos sin nombrar, cuarenta años de profesión son muchos. Pero hoy tomo esta oportunidad para agradecerles especialmente a:

Mi mujer, Gaby, y mis hijos María Belén, Facundo y Francisco.

Mis nietos Sol, Julieta y Sebastián.

Mi madre, Elena Tangona y mi padre, Antonio Salvador Tangona. Sin ellos no estaría aquí.

La familia Castro.

Las "Tangona", mis alumnas de toda la vida.

El doctor Máximo Soto, autor de *Mitos en salud con aclaraciones médicas.*

Jorge y Hernán Brisco, del gimnasio Mr. Mundo.

Guillermo Vélez, de Mercado Fitness.

Cecilia Zuberbühler, quien me permitió ser columnista en su programa durante dieciséis años.

Meche y Alejandro Ginevra, de Madero Harbour.

Juliana y Pomi Awada, quienes estuvieron desde mis comienzos.

Carlos y Ushy Leers, mis primeros alumnos particulares.

Arturo Karagozlu.

Cristiano Rattazzi.

María Belén Aramburu.

Marcela Gotlib.

Fernando Palacios.
Emilio Masabeu.
Jorge “Conejo” Brambati.
Vicky Guazzone di Passalacqua.
Analía Maiorana y Diego Santilli.
Oscar y Maximiliano Incarbone.
Dra. Mónica Katz.
Dr. Luciano Bigliani.
Joaquín Navajas.
Dr. José Luis Peña.
Dra. María Laura Nasi.
Bernabé Mautino.
Anita Chezzi.
Roberto Richetti.
Melina Mazza.
Michi Chiaburri.
Patricio Simeón.
Daniel Hadad.

Aquellas autoras que me permitieron colaborar con sus propios libros: Edith Cortelezzi (*Buenos modales, buenos negocios*), Mariana Arias (*Una mujer en la mitad de la vida*) y Mercedes Martí (*Sentirse joven y no morir en el intento*).

Gustavo Biasotti, de Proyecto Harvard.

Vesna Kovacik, la profesora que me motivó a ser lo que soy hoy.

Andrea y Alex Ahumada.

Y a mi primera clase grupal del CASI.

A todos ellos, mi eterno agradecimiento. Ojalá se vean reflejados en alguna de estas páginas. Sin ustedes no hubieran sido posibles.

Hoy los beneficios de la actividad física son indiscutibles y, sin embargo, vivimos poniendo excusas para empezar. En este libro, **Daniel Tangona**, gurú de la vida sana, demuestra por qué entrenar es facilísimo. Con casi cuarenta años de experiencia, el personal trainer que trabajó con modelos, actrices y los personajes más destacados de la Argentina revela todos sus secretos. Con la colaboración de distintos profesionales de la salud –desde nutricionistas y psicólogos hasta expertos en neurociencias–, **Tangona** propone un plan integral de alimentación para personas de todas las edades sin importar su condición, y una rutina para hacer todos los días en el parque, en la oficina o en la casa. Además, despeja las dudas más comunes: ¿correr es perjudicial? ¿Qué se recomienda a las embarazadas? ¿Y a los adultos mayores? ¿Es mejor entrenar al aire libre? ¿Por qué el ejercicio nos hace sentir más felices? Las excusas engordan, y por eso **Daniel Tangona** se convierte en tu entrenador a domicilio y deja bien en claro que el fitness está al alcance de todos.

«**Daniel Tangona** brinda un entrenamiento integral. No solo se

ocupa de la forma y los músculos, sino que también provee información sobre la alimentación y el estado general de la salud. Sabe cómo motivar, incentivar y encontrar el punto justo de lo que necesita cada uno.»

MARIANA ARIAS

DANIEL TANGONA

Nació en Buenos Aires en 1957. Hijo de «La Momia», el personaje del legendario programa Titanes en el Ring, estuvo inmerso desde chico en el mundo del fitness. Ya de adulto, profesionalizó esta afición y se convirtió en entrenador personal certificado por la National Council on Strength & Fitness, con diploma de instructor nacional de Culturismo y Fisicoculturismo, Management y Marketing Deportivo, y Sport, Media & Entertainment. Además de atender a alumnos particulares, ha trabajado en gimnasios nacionales e internacionales, y ha brindado conferencias y clases en hoteles de todo el mundo. Es miembro de IDEA Health & Fitness Association, creador del sistema «Delivery Gym» y referente del Boot Camp Fit en Latinoamérica. Entre sus clientes se cuentan los laboratorios Phoenix y Vichy, Cellasene, BASF, Swift, y el Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. Tiene treinta y siete años de experiencia en brindarles a las personas el acompañamiento necesario para desarrollar su potencial.

www.tangona.com
Twitter: @tangonabootcamp
Facebook: Daniel Tangona
Instagram: @danieltangona

Foto: © Paula Salischiker

Tangona, Daniel
Las excusas engordan / Daniel Tangona. - 1a ed.
- Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Grijalbo, 2016.
(Autoayuda)
Libro digital, EPUB.

Archivo Digital: descarga y online.
ISBN 978-950-28-0944-1

1. Autoayuda. I. Título.
CDD 158.1

Diseño de cubierta: César Pucciarello
Colaboración en textos: Victoria Guazzone di Passalacqua

Ilustraciones: Vanina Farías

Edición en formato digital: octubre de 2016
© 2016, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A.
Humberto I 555, Buenos Aires
www.megustaleer.com.ar

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*. El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores.

ISBN 978-950-28-0944-1

Conversión a formato digital: Libresque

Índice

Excusas que engordan
Prólogo. Lindos por dentro y por fuera
Introducción. Mejorá tu vida
Capítulo 1. Self-made man
Capítulo 2. Motivación y autoconfianza: la base de todo

- Algunas verdades
- Motivado y motivador
- Formas de mantenerte motivado

Capítulo 3. Actividad física y salud: conceptos básicos

- La actividad física y el sedentarismo
- Actividad física en niños
- Actividad física en adultos
    - Algunos ejemplos

Capítulo 4. Tu personal trainer en casa

- Dónde y cómo empezar
- Circuito básico
- Circuito intermedio
- Circuito avanzado
- Programa para descenso de peso
    - Formato 1
    - Formato 2
- Plan para modelar el cuerpo

Capítulo 5. La nutrición como base de todo

- El complemento necesario (por Mónica Katz)

- La posibilidad de una nueva vida (por Pilar Quevedo)
- ¿Comer para vivir o vivir para comer?

Capítulo 6. ¡A moverse! (plan de acción)

- ¿El running es bueno?
- La clave es motivarse
- La armonía posible

Capítulo 7. Una buena postura es todo

- Desde cero: cómo pararse
- En el trabajo
- La gran enemiga: la computadora
- En casa
- Otra solución: RPG
- Estirá siempre

Capítulo 8. Mitos de la salud y el ejercicio

- 1. Si transpiro más, adelgazo
- 2. Si no duele, no sirve
- 3. Dejar de entrenar hace que los músculos se transformen en grasa
- 4. Si hago mucho ejercicio, puedo comer lo que quiera
- 5. Recién después de 20 minutos de hacer ejercicio se empiezan a quemar calorías
- 6. Hay un momento del día mejor que otro para entrenar
- 7. Es peligroso comenzar a hacer ejercicio en la tercera edad
- 8. A más ejercicio, mejor resultado
- 9. Comer banana después de hacer ejercicio recupera el potasio
- 10. La panza se baja con abdominales

Capítulo 9. Ejercicio y neurociencias: una dupla necesaria

- ¿Qué es la neurociencia?
- Entrenar cuerpo y cerebro
- Un camino de ida y vuelta

Capítulo 10. Cualquiera puede entrenar

- ¿Cómo evitar lesiones?
- ¿Qué se puede hacer durante el embarazo?
- ¿Y la menopausia?
- El mejor aliado en la lucha contra el cáncer

Capítulo 11. Por siempre jóvenes

- Salvedades y primeras posibilidades
- Cambios posibles
- Primeros pasos
- El cuerpo siempre responde
- No te excedas
- Consejos finales

Capítulo 12. Al aire libre es mejor

- Por qué el contacto con la naturaleza hace bien
- Qué se puede hacer al aire libre
- Dónde ejercitar
- Cuándo se puede entrenar
- Cómo hacer

Capítulo 13. El Boot Camp, mi sello personal
Capítulo 14. El marketing profesional: cómo convertirse en entrenador

- Reglas básicas
- Ser un poco psicólogo
- Tampoco somos amigos
- Cuestión de marketing
- Seguí entrenando
- El fitness como forma de vida

Anexo. Entrenamientos reales: casos y testimonios de alumnos

- A los veinte y a los setenta (Ushy Leers)
- Desafiando la enfermedad (Bernabé Mautino)
- Ejercitar con responsabilidad (Cristiano Rattazzi)
- Un entrenamiento integral (Mariana Arias)

- Lo mejor está por venir (Martín Cabrales)

Agradecimientos
Sobre este libro
Sobre el autor
Créditos